

## El Plátano en Terapéutica

J. Schunck. — (*La P. M.*, 28 de agosto de 1935.) — El valor alimenticio del plátano está reconocido por todos. Henri Labbé ha dicho: "El poder nutritivo del plátano es considerable; no es inferior a 100 calorías por 100 g. de plátano fresco, o sea, con referencia a la tabla de equivalencia alimenticia, tiene evidentemente el valor nutritivo de un peso igual de carne ordinaria. En el plátano desecado el poder nutritivo de 100 g. asciende a 285 calorías; es superior al doble del de la carne. **Asimismo**, cocido con azúcar, se convierte en un verdadero depósito de energía.

El plátano maduro contiene agua, materias nitrogenadas, glúcidos, azúcares (sacarosa y levulosa), por lo cual 1000 g. de pulpa proporcionan unas 950 calorías. Contiene además la vitamina A (factor del crecimiento), la vitamina P (antipelagrosa), la vitamina B (**antineurítica**) y de utilización nutritiva y celular) y la vitamina C (antiescorbútica).

Además de poseer las cualidades nutritivas normales, los hidratos de carbono del plátano hacen de este fruto un específico de algunas afecciones gastroentéricas, particularmente de las gastroenteritis de todas las edades.

En el Brasil se emplea habitualmente el jugo fresco de plátano contra las bronquitis, la tos, la influenza, los esputos de sangre.

El plátano es un verdadero remedio que debe preconizarse a los niños enfermos, y Schunck lo ha empleado con éxito, asociado a la leche cruda, en una cura de desintoxicación estival: 15 plátanos y un litro de leche para un adulto que atiende a sus ocupaciones habituales.

Estas acciones múltiples débense a dos órdenes de factores: los hidratos de carbono en el aparato intestinal, y las vitaminas en las células. En efecto, se ha observado que la vitamina A que contiene este fruto aumenta la resistencia del terreno pulmonar y que las vitaminas C, B1, B2, B3 aumentan el coeficiente de nutrición del organismo.

En la nutrición, como en la terapéutica, es necesario saber escoger la mejor fruta: la que ha estado más expuesta al sol y la que es más madura. El clima más excelente del lugar de producción y el medio de transporte rápido de la fruta desde el punto de producción al consumo, son las condiciones requeridas (Guinea francesa, Somalia italiana) (1) para recibir los plátanos en las mejores condiciones.

(1) Canarias para España.

—De Revista Española de Medicina—