EUROPA IMPULSA UN FUTURO SALUDABLE

WELCOME TO THE LEMON AGE

CON LOS LIMONES DE ESPAÑA

Nota de Prensa

¿Por qué es recomendable recurrir a la vitamina C del limón durante el invierno?

- **Se prevé un invierno cargado de gripe y bronquiolitis debido a que las medidas adoptadas para combatir la Covid-19 también frenaron la transmisión de ambas enfermedades durante 2020, lo que ha reducido la inmunidad que población adquiere cada año, según los expertos.**

- **Por ello, la vitamina C del limón se convertirá en un aliado perfecto para conseguir el normal funcionamiento del sistema inmunitario y proteger nuestras células frente al daño oxidativo.**

Madrid, 29 noviembre de 2021.- A pesar de que en la gran parte de España ya se han visto obligados a coger un buen abrigo para hacer frente al frío, todavía faltan semanas para que el invierno comience de forma oficial en todo el país. Así pues, **se aproxima un periodo en el que las temperaturas bajas nos hacen ser mucho más susceptibles a determinadas enfermedades** y dolencias relacionadas con ellas, por lo que durante esta época se debe tener un especial cuidado para no caer enfermo. De hecho, tanto los virus como las bacterias suelen prosperar en condiciones gélidas y secas, poniendo de relieve la importancia de **consumir limón por su alto contenido en vitamina C.**

Además, se intuye un **invierno cargado de gripe y bronquiolitis debido a que las medidas adoptadas para frenar la Covid-19** también han repercutido en cortar la transmisión de ambas enfermedades. **Esto ha reducido la inmunidad que la gente adquiere cada año,** como apuntan expertos del Hospital Clínico Universitario de Valladolid (HCUV) en un artículo publicado en la revista 'Vaccines' denominado "Distanciamiento social, confinamiento y uso generalizado de mascarillas; ¿Una solución mágica o una espada de doble filo para la epidemiología de los virus respiratorios?". En este sentido, cabe destacar que los investigadores se basan en estudios de campo previos, realizados en inviernos con temperaturas suaves, en los que en **el 72% de los casos las epidemias de este tipo comenzaban antes y eran mucho más extensas y severas.**

Y es que esta cítrico no solo actúa como un ingrediente gastronómico, sino que al mismo tiempo es una **fuente importante de vitamina C,** dado que en 100 g de limón hay unos 50 mg de dicho nutriente; es decir, casi **la mitad del consumo diario recomendado por los profesionales de la nutrición,** que en adultos oscila entre los 95 y 110 mg al día, tal como recoge

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

el Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española (2019). Incluso la cantidad asciende a 105 mg para mujeres embarazadas y a 155 mg para madres en lactancia.

Por tanto, **cualquier persona a partir de los 20 años debería intentar consumir entre dos y tres limones diarios para cubrir la necesidad de nutrientes que requiere su propio organismo.**

¿Por qué recurrir a la vitamina C en invierno?

Porque es necesario **poner a punto el sistema inmunitario,** cuya finalidad es el desarrollo de las defensas que nos escudan de la invasión de virus y bacterias. Y aquí es donde entra en juego la vitamina C, ya que, según AESAN, **contribuye a proteger las células contra el daño oxidativo.**

Fuera de su radio de acción en el sistema inmune, la vitamina C del limón también contribuye a la **formación normal de colágeno,** componente fundamental de los tejidos conectivos que conforman algunas partes del cuerpo como tendones, ligamentos, piel y músculos. Y, asimismo, colabora en la **regeneración de la forma reducida de la vitamina E,** disminuye la fatiga y mejora la absorción del hierro; **factores que son apreciados dentro del mundo del deporte y la salud.**

Estas y otras cualidades del limón de origen europeo son difundidas por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)** en la campaña de promoción **Welcome to the Lemon Age,** la cual cuenta con el respaldo de la Unión Europea, con el objetivo de fomentar su consumo entre las nuevas generaciones de consumidores de Alemania, Francia y España; y que se valoren y aprecien más propiedades diferenciadoras como, por ejemplo, su **calidad, frescura, sostenibilidad, trazabilidad y seguridad alimentaria** respecto a los limones extracomunitarios.

Sobre AILIMPO

AILIMPO es una interprofesional española, con sede en Murcia, oficialmente reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se sitúa en el segundo lugar como país procesador, facturando 700 millones de euros anuales, generando 20.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.

Más información
www.thelemonage.eu

CONTACTO
Luis de la Osada
luis.osada@tactics.es
647 98 35 00

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.