

1. DESCRIPCIÓN.

El Guaraná es un arbusto o bejuco de la familia de las sapindáceas proveniente de la Amazonia, y cultivada, sobre todo, en la zona brasileña comprendida entre Manaus y el río Maués, y los indios de ésta nación, tienen leyendas sobre el origen de esta planta. Su nombre científico es *Paullinia cupana*.

Es una planta trepadora y sus hojas tienen 5 folíolos lanceolados y dentados. Sus



FOTO 14. Planta de Guaraná.

frutos tiene cáscara de color rojo o anaranjado, y cuando madura se deja ver la pulpa blanca y su única semilla, de pequeño tamaño y rodeada por un arilo rojo.

El interior de la semilla contiene cafeína (también llamada guaraní y teína), entre un 3 y 5%, otros estimulantes (teofilina y teobromina) y vitaminas A, B, y E.

2. CARACTERÍSTICAS Y USOS.

Tradicionalmente, una vez recolectados los frutos, las semillas se separan y almacenan hasta la fermentación del arilo, que luego es extraído. En seguida son tostadas y se les quita el tegumento, para hacer un polvo fino de las semillas.

Los indios dicen que este polvo puede curar muchas enfermedades, se ha demostrado que puede reducir los ataques de corazón, incrementar la retención de memoria y mejorar el rendimiento físico.

Además de esto tiene propiedades antioxidantes, antisépticas y astringentes.

También previene trombo-embolismos, arteriosclerosis y cefáleas, y se dice que puede tener propiedades afrodisiacas naturales.

Se emplea como suplemento dietario para promover la salud y la pérdida de peso, ya que al combinarlo con ácido linoléico conjugado, es reductora de las células de grasa, y, por su alto contenido en fibra, al ingerirlo antes de la comida, reduce el apetito.

Debido a su propiedad estimulante, es usada para la fabricación de xaropes, barras, polvos, gaseosas y bebidas energizantes.

Esta propiedad estimulante creada por la cafeína, teofilina y teobromina, estimula el sistema nervioso central, y los fabricantes de bebidas energizantes suelen agregar a éstas, cafeína sintética o cafeína natural derivada de la descafeinización.

Brasil produce diferentes tipos de gaseosas con extractos de guaraná que no contienen cafeína agregada. Cada una se diferencia en su sabor; algunos con un pequeño sabor natural a fruta de guaraná. Son por lo general gaseosas y dulces, con un gusto muy frutal.

La mayoría de las bebidas de guaraná son producidas en el Brasil y consumidas ahí o en países cercanos, pero, muchos productores locales también crean bebidas y no las exportan.

En países del este europeo, también se fabrica una bebida energizante con extracto de guaraná, pero que en vez de ser una gaseosa, tiene un sabor agrio y efecto cardioacelerador.

3. POSIBLES RIESGOS.

A pesar de que mucha gente ingiere guaraná, su consumo habitual, ya sea masticatorio o bebido, es un problema de salud pública ya que se considera carcinogénico y anti-nutriente.

Tiene efectos secundarios, así como ansiedad, insomnio, taquicardia o gastritis y por eso, hay que tener precaución con la automedicación con guaraná, como afrodisiaco y coadyuvante en regímenes de adelgazamiento, cosa que se ha convertido en una moda.