El ajonjolí, un grano prodigioso para la salud humana

● ***Por Maritza PADILLA VALDÉS, de la ACN***

De latitudes tan distantes como el Oriente Medio, África e India, es originaria y ampliamente cultivada una semilla oleaginosa nombrada sésamo o ajonjolí, muy usada hoy en día en la gastronomía en todo el mundo por su agradable sabor; pero al degustarla quizás muchos ignoren que están consumiendo un alimento prodigioso para su salud.

Para quedarse, hasta América llegó transportada por los esclavos, quienes utilizaban sus semillas para espesar y dar sabor a gran variedad de platos, mientras en lugares del sur de Estados Unidos y en el Caribe, se le conoce también por su nombre africano: benne.

Especie rústica y de rápido crecimiento, el ajonjolí es una planta anual, cuyo ciclo puede variar de 80 a 130 días, y de acuerdo con la enciclopedia cubana *EcuRed,* contiene de 50 a 60 por ciento de aceites, los cuales son de alta estabilidad, dada la presencia de antioxidantes naturales como la sesamolina, sesamina y sesamol.

Utilizado en muchos confines en la elaboración de aceites comestibles y margarina son apreciados, además, sus granos en la industria farmacéutica, y en la fabricación de jabones cosméticos y pinturas, en tanto tras la extracción de su aceite resta una especie de torta con gran valor nutritivo, utilizable en el orbe como alimento animal.

Pero ese grano casi milagroso ofrece beneficios muy diversos a la salud humana, toda vez que combate el estrés, la depresión, el insomnio, además de otros problemas del sistema nervioso, y sus elevados contenidos de calcio, hierro y zinc lo hacen muy recomendable para las personas con anemia, añade la fuente.

Páginas digitales especializadas coinciden en que su alto contenido de fibra resulta un fantástico regulador intestinal, y también previene el agotamiento mental y físico, la pérdida de memoria y la impotencia masculina, es decir, toda una bendición.

En cuanto a las vitaminas aporta las del grupo B, incluyendo el ácido fólico y vitaminas A y E, que se encuentran en su porción grasa.

Actúa en la prevención de enfermedades cardiovasculares, dado por el tributo de fibra insoluble y mucílagos, consiguiendo reducir el colesterol del organismo y, por otro lado, las lecitinas colaboran en la reducción de los niveles de lípidos sanguíneos.

El aporte de ácidos grasos coadyuva a fluidificar la sangre y conseguir un efecto antitrombótico.

Como si todo ello fuera poco, colabora con la prevención de enfermedades inflamatorias, y es regulador del sistema inmune y de conjunto, esas dos acciones son importantes para evitar brotes de enfermedades como la colitis ulcerosa o la artritis reumatoide.

Combate afecciones de la piel, pues su alto contenido de omega-6 y antioxidantes favorece la mejora de psoriasis, eczemas y atopías.

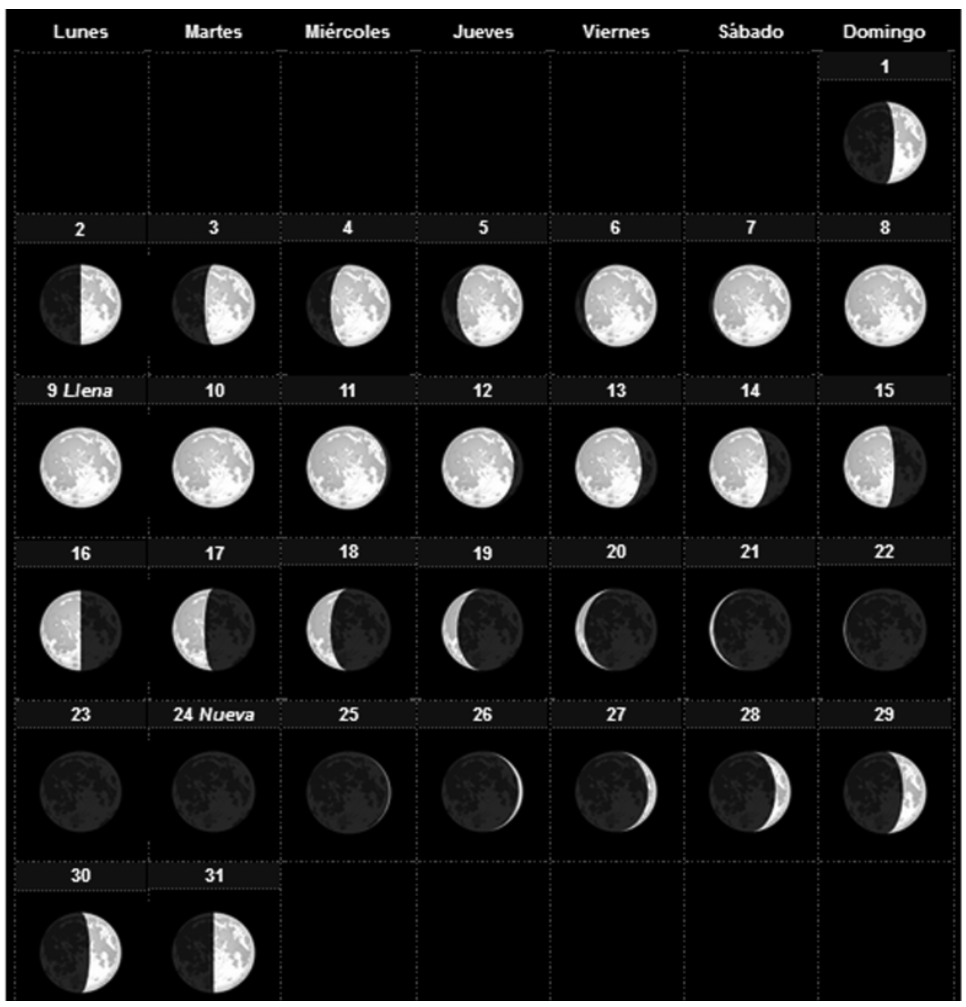
Fortalecedor del cabello y las uñas, frena el avance de la osteoporosis, es un diurético suave ante la retención de líquido y controlador de la glucosa en sangre, son otros atributos que permiten valorar en su justa dimensión al ajonjolí, una planta que, gracias a los esclavos africanos, viajó desde lejanas tierras para quedarse en el cálido ambiente caribeño.

Calendario lunar **(marzo)**

Luna Nueva: Se roturan y alistan las tierras. Igualmente, se preparan las condiciones para los semilleros y se da atención cultural para elevar los rendimientos.

Cuarto Creciente: Favorece la siembra de plátano y tubérculo como papa, malanga, boniato, siempre y cuando se corresponda con la época. Además, esta fase es la adecuada para sembrar yuca y cultivar plantaciones.

Cuarto Menguante: Es propicia para sembrar granos y vegetales, tales como maíz, frijol, tomate, pepino, lechuga y calabaza, entre otros. También se aprovecha para preparar la semilla de plátano y cortar la madera y el guano.



Efemérides

Marzo

4/1870: Martí es condenado a seis años de prisión por un Consejo de Guerra español.

4/1960: Explosión del barco francés La Coubre, sabotaje de la CIA.

5/1899: Muere el coronel del Ejército Libertador Félix Ruenes, jefe principal de la insurrección en Baracoa.

5/1933: Fallece Juan Gualberto Gómez, veterano patriota de las Guerras Independentistas.

5/1958: Fundación del III Frente Mario Muñoz, comandado por Juan Almeida Bosque.

5/1960: El Comandante en Jefe, Fidel Castro, en el sepelio de las víctimas de La Coubre, pronuncia por primera vez la consigna de ¡**Patria o Muerte!**

5/1963: Constitución de las Tropas Guardafronteras.

8/1895: Muere Alfonso Toledano, primer mambí guantanamero que cae en la Guerra del 95, en el actual poblado de Ullao.

8/1910: Día Internacional de la Mujer, aprobado en la Conferencia de Copenhague.

10/1895: Antonio Maceo libra el combate de Bayate.

11/1949: Ofensa de marines yanquis a la estatua de José Martí, en el parque central de La Habana.

11/1958: Constitución del Segundo Frente Frank País, comandado por Raúl Castro Ruz.

11/1974: Muere Lázaro Peña, líder de la clase obrera cubana.

13/1957: Asalto al Palacio Presidencial y toma de *Radio Reloj.* Fallece el líder estudiantil José Antonio Echeverría.

14/1892: Fundación del periódico *Patria,* por José Martí. Día de la Prensa Cubana.

15/1878: Histórica Protesta de Baraguá, protagonizada por el mayor general Antonio Maceo junto a su tropa.

15/1949: Muere el coronel del Ejército Libertador Enrique Thomas y Thomas, jefe del Regimiento de Guantánamo.

20/1930: Huelga general revolucionaria contra la dictadura de Machado, dirigida por Rubén Martínez Villena.

22/1949: Muerte de la mambisa Caridad Jaca, destacada luchadora guantanamera.

23/1988: Victoria de Cuito Cuanavale, Angola.

24/1896: Desembarco del general Calixto García, por Maraví, Baracoa.

25/1895: Firma del Manifiesto de Montecristi, por José Martí y Máximo Gómez, en Santo Domingo.

25/1903: Nace Julio Antonio Mella, devenido líder comunista y antimperialista.

26/1958: Constitución de la Comandancia de El Aguacate, por el comandante Raúl Castro Ruz.

26/1959: Creación de los órganos de la Seguridad del Estado.

27/1977: Muere el intelectual cubano Juan Marinello.