

## **La manzana Kanzi ayuda a elevar ánimo y mantener el buen humor en momentos de estrés**

**El ritmo frenético actual con múltiples responsabilidades hace que cada vez haya menos tiempo para todo y convierte al estrés en protagonista involuntario. Un hecho que afecta al bienestar y salud mental**

Según el Instituto Nacional de Estadística, (INE) en el Panel de Hábitos Saludables el 30% de las bajas laborales en España se deben a esta alteración que provoca ansiedad y fatiga mental, donde casi la mitad de los españoles puntúa su nivel en 6 sobre 10. Con estos datos alarmantes, ¿cómo es posible atajar el estrés?

No hay un único factor, pero diversos estudios científicos apuntan que la alimentación ayuda a mejorar el estado de ánimo y aporta la energía necesaria al cerebro para emprender las tareas diarias. Alimentos como la manzana Kanzi contribuyen a una mejor salud en general, pero también elevan el ánimo. Entre sus nutrientes se encuentra la glucosa, un azúcar natural, que proporciona la energía necesaria en los momentos de “bajón”. Si a eso se suma su crujiente mordedura e irresistible sabor agridulce y jugoso, se encuentra en ella el alimento ideal para darle “rock and roll” al cerebro. Kanzi es una manzana con un carácter peculiar, diferente, que estimula los sentidos nada más probarla. El atractivo rojo de su piel capta inmediatamente la atención y es el primer paso que invita a disfrutar la vida. Lo siguiente es el sonido crujiente que se produce al morderla por primera vez, con el que se libera el sabor agridulce único y típico de esta manzana. Finalmente, su jugo, su aroma y su gusto son una fuente directa de energía que rejuvenece.

Cuidar la energía mental es más fácil de lo que parece. Kanzi enumera alguno de los momentos clave en los que una crujiente y sabrosa manzana ayuda a recargar las pilas.

Para tomar en momentos de ocio activo. Para mantener a raya el hambre entre horas, ¡qué mejor que un sabroso y saludable tentempié! Más si cabe en momentos de ocio activo cuando se necesita un respiro para reponer fuerzas. Por ejemplo, en competiciones deportivas, actividades al aire libre, conciertos o festivales de los grupos favoritos. Una sabrosa y crujiente Kanzi ayudará a recuperar el “rock and roll” mucho mejor que refrescos azucarados, el café o el alcohol.

Para facilitar el estudio y concentración. Según la Universidad británica de Reading que una investigación publicada en el British Journal of Nutrition esta fruta tiene un impacto positivo en la memoria y cognición. Fuente esencial de los flavonoides, es rica en este tipo de antioxidantes que mejoran la agilidad mental, entre los que destaca la quercitina presente mayoritariamente en su piel.

Para hacer deporte: Antes o después de hacer ejercicio tomar una manzana Kanzi, gracias a su alto nivel de vitaminas y minerales, hidrata y se consiguen reponer los electrolitos perdidos a través del sudor. Además, sus azúcares “buenos” devuelven el buen humor, unido a la producción de endorfinas generadas durante la práctica deportiva. Una dosis extra de energía y positividad para el resto del día.

**Datos de contacto:**

Carmen García

915323052

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>