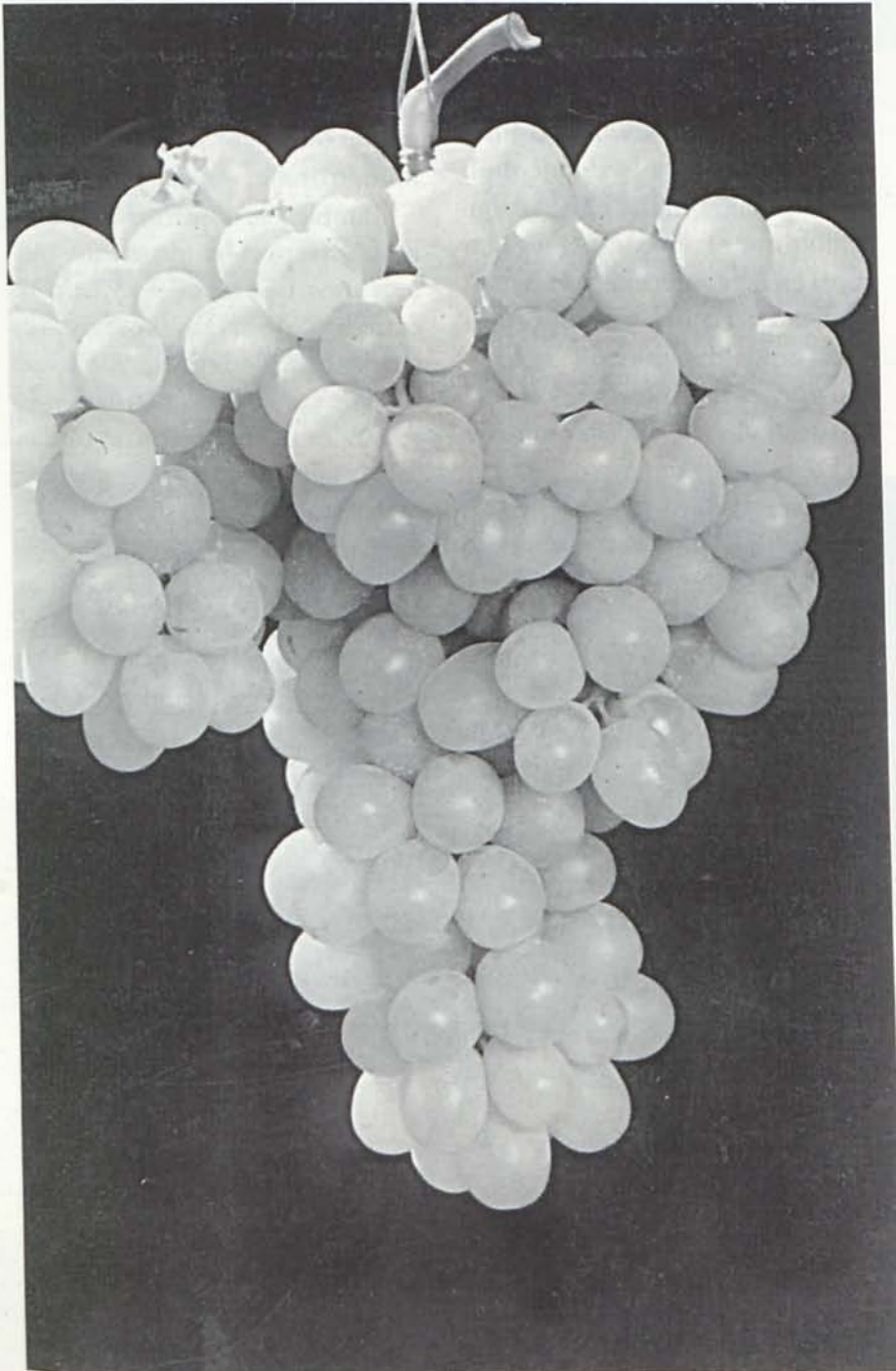


# LAS UVAS

## UN ALIMENTO PROTECTOR FRENTE AL CÁNCER



PORFIRIO MARIN MARTINEZ

*Doctor en Medicina y Cirugía*

*Recientemente se ha hecho eco en la prensa local y nacional los descubrimientos que un grupo de científicos de las Universidades de Illinois y de la Complutense han realizado, evidenciando de forma experimental que un componente de la piel de la uva, el resveratrol, posee actividades protectoras frente al cáncer. Dichos descubrimientos han sido publicados en la revista Science, en el volumen N<sup>o</sup> 275 del pasado 10 de enero de 1997.*

**Y** A se había relacionado al consumo del vino, por poseer esa misma sustancia, el resveratrol, como bebida "cardiosaludable". A ello hay que añadir ahora que esta sustancia, aislada también en otras setenta y dos

plantas diferentes -de las que algunas forman parte de nuestra dieta, como los cacahuets o las moras-, se encuentra en concentraciones elevadas en la piel de las uvas.

La investigación ha sido llevada a cabo con cultivos celulares y en ratones con cáncer de piel. Los resultados revelaron que la actividad biológica demostrada por el compuesto permite pensar en su posible utilización

para el desarrollo de drogas quimioterápicas contra tumores humanos. Los investigadores han señalado que el resveratrol, molécula antioxidante, inhibió eficazmente los acontecimientos celulares asociados con las principales fases de la carcinogénesis, incluido el inicio del tumor y su progresión. Además, los experimentos con estos modelos revelaron que esta molécula natural no producía signos aparentes de toxicidad.

Aunque todavía no han podido averiguar la función desempeñada por el resveratrol en las plantas, estos científicos sospechan que podría tratarse de uno de los compuestos que son producidos como defensa ante el ataque de microorganismos patógenos y las condiciones medioambientales extremas. Así, la presencia en concentraciones elevadas de resveratrol en la piel de las uvas podría obedecer a la expresión de la respuesta defensiva ante infecciones originadas por hongos.

Los investigadores han precisado que en cada gramo de piel de la uva fresca hay un contenido entre 50 y 100 microgramos de resveratrol, mientras que la concentración en el vino tinto es del orden de 1,5 miligramos por litro. También se ha

detectado una cantidad apreciable de esta molécula en los vinos blancos y rosados.

Por otro lado, los resultados de varios estudios epidemiológicos han sugerido que la mortalidad por las

### **En cada gramo de piel de la uva fresca hay un contenido entre 50 y 100 microgramos de resveratrol**

enfermedades coronarias del corazón pueden ser reducidas con el consumo moderado de alcohol, especialmente de vino tinto. Es concebible que el resveratrol juega un papel en la prevención de las enfermedades del corazón porque se ha demostrado que inhibe la agregación plaquetaria y la coagulación, además de modular el metabolismo de las lipoproteínas.

A raíz de estos resultados, los responsables de la investigación estiman que el resveratrol merece futuras investigaciones como un agente quimiopreventivo anticanceroso en

### **Viene a corroborar lo que se está afirmando en los últimos años en cuanto a los efectos saludables de la dieta mediterránea**

humanos. Sin embargo, a la luz del conocido efecto adverso del consumo de alcohol a largo plazo, el consumo de uvas de mesa y de bebidas no alcohólicas derivadas de éstas podrían considerarse como alimentos alternativos cardiosaluda-

bles dentro de la dieta.

Esta investigación viene a corroborar lo que se está afirmando en los últimos años en cuanto a los efectos saludables que se le ha atribuido a la dieta mediterránea, concepto al que ha estado profundamente ligada la dieta española, que está íntimamente unida a la cultura y a las fuentes de alimentos. Así, podemos mencionar algunos componentes de esta dieta: el pan, derivado del tradicional cultivo del trigo, el aceite de oliva, algunas legumbres, la variedad de verduras y hortalizas, la uva y el vino, el pescado y los alimentos derivados de cierto tipo de ganadería, básicamente ovina por la influencia del mundo árabe.

También se confirma lo que se ha ido comprobando en los últimos años, que más del 35% de los cánceres podrían ser evitados mediante la modificación de la dieta. Así, como recomendaciones generales para prevenir el cáncer habría que considerar lo siguiente: aumentar el consumo de alimentos ricos en fibras, disminuir el consumo de grasas animales y carnes rojas, aumentar el consumo de verduras y frutas frescas, seguir méto-

dos de cocción correctos (evitar freír los alimentos a altas temperaturas y no reutilizar el aceite excesivamente) y evitar la obesidad. Finalmente, entre otras medidas cabría añadir evitar alimentos fuerte-

mente condimentados, evitar comidas o bebidas muy calientes, establecer un ritmo de alimentación adecuado, vigilar la higiene bucodental y evitar el alcoholismo y el tabaquismo.