

- PORTADA
- ACTUALIDAD
- CAMPUS
- TECNOLOGIA
- 60 SEGUNDOS

CURSOS

Selecciona:
idiomas
informática
masters

- UNIVER
- ESTUDI
- INVESTI
- BIBLIOT
- BECAS
- INTERN
- PREUNI
- FUNVER
- TIENDAS
- EMPLEO

Actualizado: 21:38 CET - 23 de Marzo de 2004 - Internet time @901 by swatch

- PARTICIPACIÓN
- Foros
- Charlas
- Encuentros
- Dazibao
- AULA

campus

LECCIÓN DE CIENCIAS

«La dieta mediterránea previene las 'enfermedades de la opulencia'»

Profesor y director del grupo de investigación Farmacología de los productos naturales de la Universidad de Granada

Por ANTONIO ZARZUELO

Ya.com ADSL Router Wi-Fi
sólo **29,90** C/mes

- MUNDOS
- elmundo.es
- elmundodeporte
- elmundodinero
- elmundomotor
- elmundosalud
- elmundolibro
- elmundoviajes
- elmundovino
- Emisión Digital
- Navegante
- Metrópoli
- Expansión & Empleo
- mundofree
- elmundo personal
- elmundomóvil
- elmundotienda

Numerosos estudios ponen de manifiesto la correlación entre algunas de las enfermedades que se presentan en los países desarrollados, como la diabetes, la obesidad o las dolencias cardiovasculares, y la dieta. Así, la ingesta excesiva de dulces, carne roja..., tan usual en la infancia, favorece la aparición de estas patologías en edades cada vez más tempranas. Se ha demostrado que una dieta rica en fruta, verdura, aceite de oliva, cereales y pescado –la mediterránea– previene la aparición de las enfermedades de la opulencia.

publicidad



Muchos investigadores afirman que sus ventajas radican en el menor aporte de grasas saturadas, menor ingesta de calorías y en la existencia de componentes beneficiosos para la salud. Nosotros investigamos sus efectos en modelos animales que manifiestan estas enfermedades para constatar su eficacia y estudiar los mecanismos por los que ejercen efectos beneficiosos. Entre los resultados recientes destaca que la quercetina, flavonoide abundante en la naturaleza, a dosis de 10 mg/kg, disminuye la presión arterial en ratas hipertensas y mejora la hipertrofia cardiaca, por sus propiedades antioxidantes.

Por otro lado, la fibra de las semillas de Plantago ovata previene en animales transgénicos el desarrollo de la enfermedad inflamatoria intestinal. Se debe a la fermentación de la fibra que produce ácidos grasos de cadena corta como el butirato, principal fuente de energía de



Más de Oferte Trab

iMiles de GRATIS

3 EDIC UNIV

- UNIVER
- MUNDO
- ARGENT
- BRASIL
- CHILE
- COLOME
- MEXICO
- PERÚ
- PORTUG
- PUERTO
- VENEZU

a+
aprende mas.com
MUCHO POR APRENDER

Canal de Isabel II



En t

las células del epitelio del colon y un inhibidor del TNF, potente citocina inflamatoria.

Basándose en esto, se diseñarían dietas saludables, útiles para hipertensos –alimentos con quercetina–, o para diabéticos –alimentos con fibra soluble–, o incluso para prevenir las recidivas en la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa.

Un punto importante es que, a ser posible, el aporte de estos componentes se debe hacer con alimentos, no con suplementos. Trabajos como el estudio CARET muestran que un alto consumo de b-caroteno y ácido retinoico (suplementos) no sólo no previene el cáncer de pulmón, sino que incrementa su incidencia. Posteriormente se constató que el aporte en la dieta de zanahorias, gran fuente de b-caroteno, reducía a largo plazo su incidencia.

Este hecho se explica por varias razones. En primer lugar, porque en los alimentos hay diferentes componentes que establecen un equilibrio entre ellos, potenciando sus beneficios. En segundo lugar, al encontrarse éstos en alimentos más saludables, al ingerirlos evitamos consumir otros más nocivos y calóricos. Finalmente, consumir cualquier producto en exceso nunca es bueno.

De hecho, algunos se obsesionan por la comida natural, llegando a ingerir, por ejemplo, litros de zumos. Las dietas deben ser equilibradas, que aporten proporciones adecuadas de los componentes beneficiosos. En muchas enfermedades, lo primero es modificar los estilos de vida, como la dieta, seleccionando alimentos, pero esta selección debe ser realizada siempre por especialistas.



Imprimir



Enviar

Publicidad: Medios impresos / Internet | Hacemos esto...

© Mundinteractivos, S.A.

elmundo.es se edita en Madrid (España, UE)

[Política de privacidad](#)
