

Martes, 6 de Julio de 2004

universia.es

Argentina
08:26 AMBrasil
08:26 AMChile
07:26 AMColombia
06:26 AMEspaña
01:26 PMMéxico
06:26 AMPerú
06:26 AMPortugal
12:26 PMPuerto Rico
07:26 AM

Secciones

- Estudiantes
- Internacionales
- Investigación
- Cultura
- Internet
- Cooperación
- Política Univ.
- C.R.U.E.

- Dossier
- Archivo
- Fueron Portada
- Kiosko

- Videoteca
- Sala de prensa

- Gabinets Univ.
- Revistas Univ.
- Radio y TV Univ.

- El Tiempo

6/7/2004

EL CURRY, BUENO PARA LA SALUD

La dieta rica en curry ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, según un estudio de la Universidad de Granada.

Las dolencias cardiovasculares cada vez tienen más incidencia en los países desarrollados. El curry tiene una serie de compuestos, principalmente la curcumina, que ayudan a prevenir estas enfermedades.

El primer consejo que da un médico a alguien que empieza un proceso de enfermedad cardiovascular es el control de los hábitos de vida (tabaco, alcohol, sedentarismo?) y la dieta. La Cúrcuma Longa L. es una planta de origen asiático con un alto contenido en antioxidantes.

Por esta razón, el curry, la especia que se extrae del rizoma de este vegetal y que tanto se utiliza en la cocina india, es muy positivo para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, según la tesis realizada en el Instituto de la Nutrición y la Tecnología de los Alimentos por Cruz Rico Prados, bajo la dirección de Carmen Ramírez Tortosa, Emilio Martínez de Victoria y María Dolores Yago Torregrosa.

Es todo el extracto de cúrcuma, mas que su componente mayoritario (la curcumina) el que más propiedades antioxidantes presenta, como se ha visto en los trabajos desarrollados por estos científicos de la **Universidad de Granada** (UGR) con conejos a los que previamente se les había provocado un importante incremento del colesterol y las grasas saturadas en sangre, ocasionándoles arteriosclerosis.

Estas sustancias y otros compuestos fenólicos basan sus efectos terapéuticos en que ayudan a que se ralentice o simplemente no se produzca la formación de la placa de ateroma, al reducir el estrés oxidativo. Es decir, que no se acumulen los lípidos y las lipoproteínas (LDL) que transportan el colesterol en la sangre, evitando así el primer paso de la enfermedad vascular. De este modo se podrían prevenir problemas cerebrales, infartos, arteriosclerosis y la enfermedad vascular periférica (evitándose la paralización de las piernas del enfermo).

A los conejos se suministraban tres tipos de dietas: un extracto de cúrcuma con la que se observaron los anteriores efectos, curcumina pura y vitamina E. Esta última es la que se ha utilizado normalmente en los trabajos científicos como antioxidante de excelencia en la prevención de enfermedades cardiovasculares hasta el desarrollo de los trabajos llevados a cabo por estos científicos bajo la dirección del doctor Ángel Gil Hernández, con el apoyo de la empresa farmacéutica alicantina ASAC Pharmaceutical International A.I.E. Hasta la fecha, de la cúrcuma se conocían sus efectos antiinflamatorios y anticancerígenos, pero nunca se había profundizado en sus propiedades para la bajada del colesterol y prevención de la enfermedad vascular.

Efectos genéticos

"Los resultados apuntan que, a diferencia de la vitamina E, el extracto de cúrcuma, más que la curcumina pura, tiene efectos directos sobre la formación de la placa de ateroma por numerosos factores que están implicados", explica la profesora Carmen Ramírez Tortosa.

Entre ellos, destaca la menor oxidación de la LDL, lipoproteína que transporta el colesterol, dificultando así la formación de la placa. También se ha observado que disminuyen los daños genéticos en los conejos alimentados con dicho extracto.

En cuanto a los proyectos de futuro, destaca la profundización en estos estudios en el nivel molecular. Se trataría de ver qué moléculas se ponen en marcha en la reducción de la placa y de qué forma. Más adelante, la comprobación en humanos, para lo que no habría ningún problema técnico o ético, más allá de la financiación. Al fin y al cabo, el curry se come todos los días en muchos hogares del mundo.

- Recomendar esta noticia
- Versión para imprimir
- Buscar noticias relacionadas



Con el mecenazgo del



Copyright © 2003 Portal Universia S.A. (Paseo de la Castellana 7, 28046 Madrid-España
Tel: +34 913421892, 913428992, 913424584, Fax: +34 913426645). **Atención al usuario: +34 913428949**. Todos los derechos re:
Publicidad | Código Ético | Aviso Legal | Política de Confidencialidad | Quiénes Somos: Sala de Prensa | Recibir noved