PUBLICIDAD

SOCIEDAD

VOLVER

Domingo, 28 de Enero de 2007

El consumo de maíz, cerezas y el vino retrasan el envejecimiento

Publicidad

Según un estudio del departamento de Biotecnología de Granada

La ingesta de melatonina reduce el daño oxidativo y degenerativo propios de la edad

El consumo de alimentos como el maíz, la avena, la cereza o el vino tinto retrasan el envejecimiento por su alto contenido en melatonina, una sustancia natural que produce el ser humano en pequeñas cantidades y que retrasa el daño oxidativo y los procesos neurodegenerativos propios de la edad.

Así lo establece un estudio de la Red Nacional de Investigación del Envejecimiento en el que participan investigadores del Instituto de Biotecnología de la **Universidad de Granada**, informó a Efe la institución académica. El estudio, en el que también han participado investigadores de las universidades de Sevilla, Oviedo, Zaragoza, Barcelona y Reus, concluye que el consumo de la melatonina retrasa el daño oxidativo y los procesos inflamatorios propios de la edad.

Esta sustancia natural, que el ser humano produce, se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como la cebolla, la cereza y el plátano y en cereales como el maíz, la avena y el arroz, además de en el vino tinto y algunas plantas aromáticas como la menta, hierba luisa, salvia o tomillo.

Según Darío Acuña, miembro del Instituto de Biotecnología de la **Universidad de Granada** el estudio ha comprobado que es a los cinco meses de edad en los ratones, lo que equivaldría a los 30 años del hombre, cuando comienzan a aparecer los primeros síntomas de envejecimiento en los tejidos animales debido a un aumento de los radicales libres (oxígeno y nitrógeno), que a su vez provocan una reacción inflamatoria.

Este estrés oxidativo también tiene su reflejo en la sangre del animal, ya que, según han comprobado los investigadores, las células sanguíneas .

Los autores del estudio administraron melatonina en pequeñas cantidades a los ratones y observaron que esta sustancia, además de neutralizar el estrés oxidativo y el proceso inflamatorio provocado por el envejecimiento, retrasa los efectos de éste, aumentando así la longevidad. Según Acuña, la administración crónica de melatonina en el animal en el momento en que deje de producirla ayuda a contrarrestar todos los procesos asociados al envejecimiento.

Así, la ingesta de esta sustancia a diario en el hombre a partir de los 30 ó 40 años podría, si no prevenir, al menos retrasar la aparición de enfermedades ligadas al envejecimiento y relacionadas con los radicales libres e inflamación, como son muchos procesos neurodegenerativos (Párkinson), así como las complicaciones de otras patologías como la diabetes.

SUBIR

ÚLTIMA HORA

Publicidad

DESTACADOS
Entrevistas
• Penélope Cruz
• Manolo Cadenas
• Antonio Gómez
• Fernando Alonso
• Alberto Boadella
Reportajes
• El códice leonés más valioso, destrozado
• Leoneses en misiones humanitarias
• León, capital del curling
• Retrato de los «mileuristas» leoneses
León Inmobiliaria
• Precio de la vivienda

Currículum
CLASIFICADOS
Publicidad
Tarifas
Empresas
La Voz de Galicia
Radio Voz
Sondaxe
Canalvoz
Fácil
Página inicio
- Portada
- León
- Bierzo

Añádelo a tus
- Favoritos

Tarifas publicitarias / publicidad@diariodeleon.com

Contacte con nosotros:
web@diariodeleon.com

© Copyright EL DIARIO DE LEON S.A.
Carretera León-Astorga, Km. 4,5 24010
Trobajo del Camino (León) España

DIARIO DE LEÓN ,S.A. se reserva todos los derechos como autor colectivo de este periódico y, al amparo del art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, expresamente se opone a la consideración como citas de las reproducciones periódicas efectuadas en forma de reseñas o revista de prensa. Sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora, esta publicación no puede ser, ni en todo ni en parte, reproducida, distribuida,comunicada públicamente, registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información, ni tratada o explotada por ningún medio o sistema, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro óptico, de fotocopia o cualquier otro en general.