

¡Suscríbete hoy!
 elNuevoHerald
 Servicios al Subscriptor

Current: 55°
 66° / 46°
 El tiempo



Encuentra el auto adecuado para ti.

Search Recent News Archives Web for

[Back to Home >](#)

Monday, Jan 29, 2007

- [Empleos](#)
- [Autos](#)
- [Bienes raíces](#)
- [Compras](#)
- [Clasificados](#)

CANALES

Noticias

- Policiales
- Miami | Broward
- Lotería
- Línea de acción
- Seguro Social
- América Latina
- Cuba
- Venezuela
- Estados Unidos
- El Mundo
- Séptimo Día
- Especiales

Entretenimiento

Galería

Artes y Letras

Deportes

Moneda

Inmigración

Opinión

- Columnistas

PORTADAS



SERVICIOS

RSS

Concursos

Secciones especiales

Anúnciese

Suscríbese

Archivos

Contáctenos

SOCIOS

- The Miami Herald
- Notikitos
- Más socios



Escuche los últimos informes (necesita RealPlayer).
 » [Noticias al instante](#)

El Mundo XML

Posted on Sun, Jan. 28, 2007

[email this](#) [print this](#)

El maíz, las cerezas y el vino retrasan el envejecimiento

EFE
 GRANADA, España

El consumo de maíz, cerezas, avena y vino tinto retrasa el envejecimiento por su alto contenido de melatonina, sustancia producida en pequeñas cantidades por el cuerpo y que retrasa el daño oxidativo y la degeneración de las neuronas.

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 ayer la institución académica.

El trabajo fue llevado a cabo en ratones normales y genéticamente modificados, a los que se provocó un envejecimiento celular acelerado, si bien sus resultados son aplicables al ser humano.

El estudio concluye que el consumo de melatonina retrasa el daño oxidativo y los procesos inflamatorios propios del envejecimiento.

Esta sustancia, que el cuerpo 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 del vino tinto y algunas plantas aromáticas como la menta, la hierba luisa, la salvia o el tomillo.

Según Darío Acuña, miembro del Instituto de Biotecnología de la Universidad de Granada y coordinador de la Red Nacional de Investigación del Envejecimiento, el estudio ha comprobado que es a los cinco meses de edad en los ratones, que equivaldría a los 30 años del ser humano, cuando comienzan a hacer su aparición los primeros síntomas de envejecimiento en los tejidos.

Es entonces cuando ocurre un aumento de los radicales libres (oxígeno y nitrógeno), que provocan inflamación.

Este estrés oxidativo también se refleja en la sangre, ya que, según comprobaron los investigadores, las células sanguíneas "son más frágiles con el paso de los años, por lo que su membrana celular se destruye más fácilmente".

Los autores del estudio administraron pequeñas cantidades de melatonina a los ratones y observaron que la sustancia, además de neutralizar el estrés oxidativo y el proceso inflamatorio provocado por el envejecimiento, retrasa los efectos de éste, aumentando así la longevidad.

El equipo estudió la función de la mitocondria de los ratones y su capacidad para producir trifosfato de adenosina (ATP), molécula que almacena la energía que cualquier célula necesita.

Según Acuña, la administración regular de melatonina al animal en el momento en que deje de producirla ayuda a contrarrestar los procesos asociados al envejecimiento.

La ingesta diaria de esta sustancia en el hombre a partir de los 30 o 40 años podría, si no prevenir, al menos retrasar la aparición de males del envejecimiento y relacionados con los radicales libres e inflamación, como el Parkinson, y las complicaciones de patologías como la diabetes.

Suscríbete hoy



Reciba el Nuevo Herald en su casa



LOCALIZA UN DISTRIBUIDOR



Encuentra el auto adecuado para ti.

REAL Cities
 Visit other Real Cities sites

[About the Real Cities Network](#) | [Terms of Use & Privacy Statement](#) | [Copyright](#)

Reviewed by

 site privacy statement