

DESPEJADO  
T:17°C V:Calmo

CONTACTO ED. ANTERIORES NOTICIAS RSS

## &gt; Funciones de la nota



columnistas

editorial

puro off

**Respaldo comercial al control ganadero**

Carnicerías apoyan las medidas del Gobierno. Advirtieron que "alguien tiene que encauzar" a los remarcadores

**Con esposas así...****¿Funcionario o jugador de fútbol?****Palos a "Palito"**

INTERÉS GENERAL 18:12 Salud

**El consumo de maíz, cereza y vino tinto retrasa el envejecimiento**

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

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 (sur de España), informó hoy la institución académica.

El trabajo ha sido llevado a cabo en ratones normales y transgénicos, 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 la melatonina retrasa el daño oxidativo y los procesos inflamatorios propios del envejecimiento.

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 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 comprobó 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.

Es entonces cuando se produce 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, ya que, según han comprobado 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 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.

La labor de la Universidad de Granada consistió en estudiar la función de la mitocondria de los ratones y su capacidad para producir ATP o trifosfato de adenosina, una molécula encargada de almacenar la energía que cualquier célula necesita para llevar a cabo todas sus funciones.

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, como el Parkinson, así como las complicaciones de patologías como la diabetes.

El investigador confía en que el Ministerio de Sanidad legalice pronto la comercialización de la melatonina, ya que al ser un producto natural producido por el organismo humano, esta sustancia no se puede patentar y su producción resultaría poco rentable para la industria farmacéutica.

Mientras se legaliza o no, los expertos recomiendan el consumo de esta sustancia al menos como suplemento nutricional.

Subir Volver

**Antioxidantes**

Adelgaza sin complicaciones. Suplementos naturales al 50%.

[Anuncios Google](#)**Recapite**

Productos ecológicos de calidad Cesta semanal de frutas y verduras

[Anunciarse en este sitio](#)

Política | Deportes | Policiales | Interés General | Cultura | El mundo | Edición Impresa | Clasificados | Ediciones Anteriores | Noticias en RSS