

21/6/2011

## **Las fresas fortalecen los glóbulos rojos**

*Un grupo de voluntarios ha tomado medio kilo de fresas al día durante medio mes para demostrar que comer esta fruta mejora la capacidad antioxidante de la sangre. Los análisis, realizados por investigadores italianos y españoles, revelan que las fresas fortalecen a los glóbulos rojos frente al estrés oxidativo, un desequilibrio relacionado con diversas enfermedades.*

Hasta ahora los científicos han tratado de confirmar la capacidad antioxidante de las fresas mediante experimentos in vitro en el laboratorio. Ahora, un equipo de investigadores de la Universidad Politécnica de la Marche (UNIVPM, en Italia) y de la Universidad de Granada (UGR) lo ha demostrado 'en vivo' con personas, según publican en la revista Food Chemistry.

Los científicos han suministrado a 12 voluntarios sanos 500 gramos diarios de fresas (de la variedad 'Sveva') a lo largo de cada jornada. Durante 16 días se han tomado muestras de sangre: a los 4, 8, 12 y 16 días, y un mes más tarde. Los resultados revelan que el consumo regular de esta fruta puede mejorar la capacidad antioxidante del plasma sanguíneo y la resistencia de los glóbulos rojos a su hemólisis (fragmentación) oxidativa.

"Hemos averiguado que algunas variedades de fresas aportan mayor resistencia de los eritrocitos frente al estrés oxidativo, lo que puede ser de gran valor si se considera que este fenómeno desencadena graves patologías", destaca a SINC el autor principal del trabajo, Maurizio Battino, de la UNIVPM.

El equipo analiza ahora las variaciones cuando se ingiere menos cantidad de fresas (el consumo habitual suele ser una copa al día con 150 o 200 g). "Lo importante es que formen parte de una dieta sana y equilibrada, dentro de las cinco raciones diarias de frutas y verduras", apunta Battino.

En busca de la variedad más antioxidante

"En el laboratorio también se están analizando diferentes variedades de fresas, ya que cada una tiene sus propias cantidades y proporciones de antioxidantes", explica José Luis Quiles, el participante español en el estudio e investigador de la UGR.

El organismo cuenta con un amplio arsenal de mecanismos antioxidantes, que actúan a diversos niveles y son de diversa naturaleza. Pueden ser herramientas celulares que reparan el material genético cuando es oxidado, o moléculas fabricadas por nuestro organismo o ingeridas a través de la dieta que neutralizan los radicales libres. Las fresas presentan gran cantidad de

compuestos fenólicos, como los flavonoides, que ejercen como estos antioxidantes.

Estas sustancias disminuyen el estrés oxidativo, un desequilibrio que se produce en algunas situaciones patológicas (como la enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes) y fisiológicas (nacimiento, envejecimiento, ejercicio físico) entre la agresión que producen "especies reactivas del oxígeno" –los radicales libres, en particular– y las defensas antioxidantes del organismo.

Cuando la oxidación supera a la defensa antioxidante se produce el estrés oxidativo, que, además de estar en el origen de ciertas enfermedades, también está implicado en fenómenos como la velocidad a la que podemos envejecer, por ejemplo.

*Referencia bibliográfica:*

*Sara Tulipani, José M. Álvarez-Suarez, Franco Busco, Stefano Bompadre, José L. Quiles, Bruno Mezzetti, Maurizio Battino. "Strawberry consumption improves plasma antioxidant status and erythrocyte resistance to oxidative haemolysis in humans". Food Chemistry 128 (1): 180-186, septiembre 2011 (disponible on line desde el 9 de marzo de 2011). Doi:10.1016/j.foodchem.2011.03.025. Fuente: SINC*

[Más información sobre alimentación](#)

---

Con la excepción de las disposiciones legales, está expresamente prohibida la reproducción y redifusión sin nuestro permiso expreso de todo o parte del material contenido en esta web, incluyendo como tal la hipervinculación en páginas de marcos.