

Version para [IMPRIMIR](#)

Ciencia y Tecnología

LOS INVESTIGADORES HAN CONFIRMADO LA EFICACIA DE LA FRUTA CON UN GRUPO DE DOCE PERSONAS QUE LA CONSUMIERON DURANTE UN MES

Fresas ayudan a los glóbulos rojos frente al estrés oxidativo

España/EFE | 27/06/2011 | Ed. Imp.



Los estudios de las diferentes variedades de fresas para ver su eficacia en las personas. INTERNET

Un estudio científico de la Universidad Politécnica de la Marche (UNIVPM, en Italia) y la Universidad de Granada (UGR, España) demuestra que las fresas fortalecen los glóbulos rojos frente al estrés oxidativo, un desequilibrio relacionado con diversas enfermedades.

Hasta ahora se había tratado de confirmar la capacidad antioxidante de las fresas mediante experimentos "in vitro", pero ahora, este grupo de investigadores ha logrado demostrarla "in vivo".

Para ello, según publican en la revista Food Chemistry, han suministrado a doce voluntarios sanos 500 gramos diarios de fresas (de la variedad "Sveva") a lo largo de cada jornada.

Durante dieciséis días se han tomado muestras de sangre: a los cuatro, ocho, doce y dieciséis 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", han explicado los investigadores.

El equipo analiza ahora las variaciones cuando se ingiere menos cantidad de fresas (el consumo habitual suele ser una copa al día con 150 ó 200 gramos).

"Lo importante es que formen parte de una dieta sana y equilibrada, dentro de las cinco raciones diarias de frutas y verduras", han apuntado.

"En el laboratorio también se están analizando diferentes variedades de fresas, ya que cada una tiene sus propias cantidades y de antioxidantes", dijo.

www.opinion.com.bo