

El suc de taronja té més poder antioxidant del que es pensava

 elperiodico.cat/ca/noticias/ciencia/suc-taronja-mes-activitat-antioxidant-del-que-pensava-3737913

EL PERIÓDICO / BARCELONA

Dimarts, 2 de desembre del 2014 - 12.26 h

El **suc de taronja** té una capacitat **antioxidant** 10 vegades superior al que es pensava fins ara. Els **sucs de cítrics** i altres **aliments** estan generalment infravalorats. Una nova tècnica desenvolupada per investigadors de la **Universitat de Granada** per mesurar aquesta **propietat antioxidant** llança uns valors **deu vegades superiors** als que indiquen els **mètodes d'anàlisi** actuals. Els resultats suggereixen que s'han de revisar els coneixements de **dietistes** i les autoritats sanitàries.

Els **compostos antioxidants** ajuden a reduir els **perjudicials radicals lliures** en el nostre organisme, però aquesta nova investigació assenyala que els seus beneficis encara són més alts del que es pensava. La tècnica dels investigadors de la Universitat de Granada simula in vitro la **digestió gastrointestinal** tenint en compte la **fracció sòlida** que 'obliden' altres mètodes.

Fins ara s'ha analitzat generalment només la **capacitat antioxidant** d'aquelles substàncies que potencialment s'absorbeixen a l'intestí prim, és a dir, la fracció líquida del que mengem. "El problema és que no es mesura l'activitat antioxidant de la fracció sòlida –la fibra–, perquè se suposa que no s'aprofita; però aquesta part insoluble arriba a l'intestí gros i la **microbiota intestinal** també la pot fermentar i extreure encara més substàncies antioxidants, que podem valorar amb un nou mètode", explica José Ángel Rufián Henares, professor de la Universitat de Granada, en un article de la [publicació especialitzada Sinc](#).

Si es tenen en compte el conjunt de components ingestats (amb una anàlisi de resposta antioxidant global, **GAR**), els resultats dels estudis s'acosten més al que passa en realitat en l'organisme quan es beu un suc, per exemple. El mètode, els detalls del qual es publiquen a la revista '**Food Chemistry**', inclou valoracions de diversos paràmetres fisicoquímics que dibuixen noves dades per entendre els complexos processos digestius i l'assimilació dels compostos químics per part de l'organisme.

DADES DESPRÉS DE L'ANÀLISI

A l'aplicar la tècnica d'anàlisi GAR en suc comercials i naturals de taronges, mandarines, llimones i pomelos s'ha comprovat que els indicadors d'antioxidants es disparaven. Per exemple, en el cas del suc de taronja, es passa dels 2,3 mil·limols Trolox/litre (unitats de la capacitat antioxidant trolox) registrats amb una tècnica tradicional als 23 mmol Trolox/L amb el nou mètode GAR. Darrere aquestes dades s'amaga que l'activitat antioxidant és, de mitjana, unes deu vegades més alta del que tothom deia fins ara, "i no només en els suc, sinó en qualsevol altre aliment que s'analitzi amb aquesta metodologia", destaca Rufián Henares.

¿QUÈ ÉS UN ANTIOXIDANT?

Un antioxidant és una molècula capaç d'endarrerir o prevenir l'oxidació d'altres molècules. Aquesta oxidació és una transferència d'electrons que produeix el que s'anomenen radicals lliures que a la pràctica danyen altres cèl·lules. Encara que les reaccions d'oxidació són crucials per al metabolisme, també estan associades a l'inici o causa de moltes malalties humanes i processos com accidents cerebrovasculars i malalties neurodegeneratives, i fins i tot al mateix procés d'envelliment. No obstant, es desconeix si l'increment de processos oxidatius és la causa o la conseqüència d'aquests processos patològics. En qualsevol cas, els antioxidants també són àmpliament utilitzats com a ingredients en

suplements dietètics per a la millora general de la salut i la prevenció del càncer i la cardiopatia isquèmica.

¿QUINS ALIMENTS TENEN ANTIOXIDANTS?

Els antioxidants es troben en l'oli, l'all, arròs integral, cafè, coliflor, bròquil, albergínia, gingebre, julivert, ceba, cítrics, semolina, tomàquets, oli de llavor de la vinya, te, romaní, entre moltes altres substàncies. També són part important constituent de la llet materna.

A més d'aquestes aplicacions en medicina els antioxidants tenen molts usos industrials, com conservants d'aliments i cosmètics i la prevenció de la degradació del cautxú i la gasolina.

TEMES

- [+Salut](#)