

Un estudio revela que comer fresas reduce los niveles de colesterol 'malo'



agroinformacion.com

14 años contigo

I+D+i / Alimentación

La ingesta de fresas incrementa la función antioxidante del flujo sanguíneo

26/02/2014



Diversos estudios ya habían demostrado la capacidad antioxidante de las fresas, pero ahora investigadores de la Universidad Politécnica delle Marche (UNIVPM, Italia), junto a colegas de las universidades de Salamanca y Granada, han realizado un análisis que revela cómo estos frutos también ayudan a reducir el colesterol. El equipo planteó un experimento en el que añadieron 500 g de fresas a la dieta diaria de 23 voluntarios sanos durante un mes. Se tomaron muestras de sangre antes y después de este periodo para comparar los datos.

Los resultados, que publica el «Journal of Nutritional Biochemistry», revelan que la cantidad total de colesterol, los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo) y la cantidad de triglicéridos se redujeron un 8,78%, 13,72% y 20,80% respectivamente. La lipoproteína de alta densidad (HDL o colesterol bueno) se mantuvo sin cambios.

El consumo de las fresas también mejoró otros parámetros como el perfil general de los lípidos en el plasma, los biomarcadores antioxidantes (como la capacidad de absorción de radicales de oxígeno o la vitamina C), las defensas antihemolíticas y la función plaquetaria. Todos los parámetros volvieron a sus valores iniciales a los 15 días de abandonar el 'tratamiento' con fresas.

"Por primera vez se publica un estudio que apoya un papel protector de los compuestos bioactivos de las

fresas frente a reconocidos marcadores y factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares", destaca a Sinc Maurizio Battino, investigador de la UNIVPM y director del trabajo.

No se sabe qué compuesto lo provoca pero apuntan al pigmento que le da el color rojo

El investigador reconoce que todavía no hay evidencia directa sobre qué compuestos de este fruto están detrás de sus efectos beneficiosos, "pero todos los indicios y estudios epidemiológicos apuntan hacia las antocianinas, los pigmentos vegetales que les otorgan su color rojo".

El equipo de investigadores ha confirmado en otros estudios que comer fresas también protege frente a la radiación ultravioleta, reduce los daños que produce el alcohol en la mucosa gástrica, fortalece los eritrocitos o glóbulos rojos y mejora la capacidad antioxidante de la sangre.

De hecho este año publicarán otro trabajo en la revista 'Food Chemistry' donde demuestran que la ingesta de este fruto incrementa la función antioxidante del flujo sanguíneo, los eritrocitos y las células mononucleares.

**Contacta con
nosotros**

Dirección: direccion@agroinformacion.com

Redacción: redaccion@agroinformacion.com

Móvil: 625 369 359

Teléfono: 95 685 17 33

Marketing y publicidad:

email: publicidad@agroinformacion.com

Móvil: 615 447 646

Teléfono: 95 630 91 20