vinetur

Resveratrol para combatir la obesidad

jueves 23 de enero de 2020

ESCRITO POR ANA GÓMEZ

Seguramente la mayoría habéis escuchado el nombre de este compuesto : **Resveratrol.**

Hace varios años que se escucha hablar de las múltiples propiedades que tiene.

¿Qué es el resveratrol?

El Resveratrol (3,5,4-trihidroxi-trans-estilbeno) es una fitoalexina que se descubrió por primera vez en la vid. Las fitoalexinas son moléculas de bajo peso molecular con **propiedades antimicrobianas** ante un amplio espectro de hongos y bacterias patógenas. Es decir actúa como antibióticos naturales en la vid. Se encuentran en mayor concentración en la piel de la uva negra.

Al resveratrol se le asocia con numerosos mecanismos de acción ejerciendo efectos beneficiosos para el síndrome metabólico, la obesidad, el cáncer , la diabetes mellitus tipo 2 o el Alzheimer.

Hoy hablaremos del efecto del resveratrol para la **obesidad**.



Se ha descubierto en varios estudios científicos, cómo el resveratrol activa la **SIRT1** (una enzima que contribuye a la regulación celular). Esta enzima **está asociada con una reducción de la resistencia a la insulina, así como una disminución en los niveles de glucosa y una disminución de la adiposidad y del IMC**.

El efecto del SIRT1, es **promover la movilización de los adipocitos**.

Otros de los efectos beneficiosos de activar esta enzima son un mayor efecto cardioprotector, antioxidante y antiinflamatorio.

Se observó que la ingesta de 3 copas de vino tinto (con alto contenido en resveratrol) a la semana, disminuyó los niveles de LDL oxidado.

Por otro lado, pacientes que recibieron 500mg de resveratrol (en pastillas) antes de las comidas durante 90 días perdieron peso y bajó su IMC así como la secreción total de la insulina18.

¿Dónde lo podemos encontrar?

- **Vino tinto**: es el alimento donde encontramos mayor concentración de este compuesto.

- **Zumo de uva**: tiene también una buena concentración de este componente, sin tener que consumir alcohol.
- **Uva tinta de temporada**: también nos aporta este compuesto.
- **Uva pasa**: una buena alternativa para consumir este compuesto en cualquier época del año.

Recuerda: el vino tinto, en la cantidad justa, puede tener increíbles beneficios.

Se responsable y bebe con moderación.

Fuentes:

http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5061.pdf

http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/1836/6156