vinetur

Hallan un compuesto clave para controlar la presión arterial

El nutricionista Gunter Kuhnle, autor de un estudio publicado en la revista científica 'Scientific Reports', revela que el consumo moderado de una sustancia presente en el vino, el té y las manzanas reduce de manera natural la presión arterial.

viernes 30 de octubre de 2020



Un nuevo estudio ha revelado que una mayor ingesta de flavonoles, una familia de compuestos polifenólicos que se encuentran en frutas, verduras y el vino, se asocia con una presión arterial más baja en hombres y mujeres. La presión arterial alta es un factor directamente relacionado con mortalidad por ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Varias investigaciones anteriores habían demostrado la evidencia directa de la relación entre los compuestos del vino tinto y la presión arterial más baja. Sin bien ahora este nuevo estudio, publicado en la revista científica 'Scientific Reports' perteneciente a Nature, agrega más peso a este vínculo al investigar específicamente un compuesto en particular, los niveles de flavanoles, y su impacto en la salud al medir a los niveles de este compuesto en los participantes del estudio, en lugar de depender únicamente de cuestionarios como en estudios anteriores.

La investigación fue realizada por científicos de la Universidad de Reading, la Universidad de Cambridge y la Universidad de California en Davis. El estudio no fue financiado por ninguna bodega, ni organismo del sector del vino.

El nutricionista y autor principal de la investigación, el Dr. Gunter Kuhnle y su equipo se centraron en el flavan-3-ol, una de las seis clases de compuestos polifenólicos que se encuentran comúnmente en las dietas occidentales. Analizaron datos de la cohorte de Norfolk del Estudio Europeo de Investigación Prospectiva sobre el Cáncer (EPIC), un gran estudio que rastreó información sobre la dieta y la salud de más de 25.000 participantes en el transcurso de 20 años. Los participantes fueron reclutados entre 1993 y 1997, y tenían entre 40 y 75 años de edad. El estudio recopiló datos de cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos y realizó un seguimiento de los cambios en la presión arterial sistólica y diastólica.

Lo que hace que este estudio sea diferente de los anteriores es el uso de biomarcadores nutricionales. En lugar de confiar únicamente en estos cuestionarios, Kuhnle y su equipo también analizaron los resultados de los análisis de sangre y orina que midieron los niveles de flavanoles.

La alta variabilidad de los flavonoles en ciertos alimentos hizo que los biomarcadores fueran esenciales. Es decir, si bien un participante puede informar que bebe una copa de vino al día, una copa de vino puede contener la misma cantidad de flavoles que tres copas de otro vino diferente, incluso es posible encontrar vinos blancos con mayor cantidad de flavonoles que un tinto, recordando que los flavonoles no son taninos, sino un tipo de flavonoides.



Finalmente, según el estudio, los resultados mostraron que la ingesta de altas cantidades de flavan-3-ol, que se dan específicamente en tres productos: el té, el vino y las manzanas, se asoció con una presión arterial más baja. El umbral establecido por Kuhnle para la hipertensión fue de 140 mm Hg para la presión arterial sistólica y 90 mm Hg para la presión arterial diastólica. El 10% de los participantes masculinos con mayor consumo de flavan-3-ol tenían una presión arterial sistólica 2 mm Hg más baja que los ubicados en 10 por ciento inferior. Las mujeres en el 10% superior de consumo tenían una presión arterial sistólica que era 2,5 mm Hg más baja que las del 10 por ciento inferior. Esta diferencia, que puede parecer pequeña, supone una gran reducción en el ámbito médico, comparable a los efectos a largo plazo de la dieta mediterránea.

Además, el efecto de alta ingesta de flavan-3-ol sobre la presión arterial fue más fuerte entre los que ya padecían hipertensión, donde los descensos eran más pronunciados, según se desprende del estudio de Kuhnle.

Flavonoles no es lo mismo que flavonoides

Pero, **¿qué son los flavonoles?** y por qué puede existir tanta diferencia entre vinos con independencia de su color.

Los fenoles son sustancias orgánicas (naturales) sintetizadas por las plantas y presentes en éstas, así como en sus frutos. Los vinos son productos naturales elaborados por gran cantidad de uvas, el fruto de la vid, una planta que desarrolla muchos tipos de fenoles. El mosto y hollejos de las uvas son sometidos a densas maceraciones y fermentaciones naturales, lo cual propicia que en una botella la concentración de estos compuestos sea mucho más elevada que en una pieza de fruta o verdura.

Sin embargo, existen varios tipos de fenoles. Por un lado, los ácidos fenólicos, y por otro los flavonoides. A su vez, existen tres grandes grupos de flavonoides: los antocianos (que dan color al vino), los taninos (que dan sensación áspera en la boca) y los flavonoles, que son los fenoles más abundantes del vino, que se localizan en las pieles de las uvas, presentando una coloración amarilla y en concentraciones muy variables dependiendo de la variedad y terruño (pueden ir desde 10 a 100 mg/kg de bayas de uva).



Fuente: Biomarker-estimated flavan-3-ol intake is associated with lower blood pressure in cross-sectional analysis in EPIC Norfolk https://doi.org/10.1038/s41598-020-74863-7