



RESVERATROL

PUNTOS CLAVE:

- El resveratrol es un tipo de polifenol que se produce en algunas plantas y que ha mostrado tener una potente actividad antioxidante.
- Se encuentra de forma natural en los cacahuates, las uvas, el vino tinto y algunas bayas.
- Cuando se consume, es bien absorbido, pero su biodisponibilidad es relativamente baja porque se metaboliza y elimina rápidamente, por lo cual es importante consumir las cantidades adecuadas para obtener los efectos deseados.
- El resveratrol ha mostrado diversos beneficios en la salud, entre los cuales destacan su efecto antienvjecimiento, beneficios en la piel y protección contra enfermedades cardiovasculares.
- La dosis recomendada de consumo de resveratrol es de 1 g (1000 mg) al día, preferentemente por las mañanas.

RESVERATROL Y SALUD

El resveratrol es un tipo de polifenol que se produce en algunas plantas, el cual presenta una potente actividad antioxidante. Se han estudiado ampliamente todos los beneficios del resveratrol sobre la salud, entre los cuales se destaca por su actividad neuroprotectora, prevención de artritis, prevención de enfermedades cardiovasculares, disminución del acné y su efecto antienvjecimiento.

Resveratrol y salud cardiovascular

El resveratrol puede ayudar a prevenir el daño a los vasos sanguíneos, disminuir el colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), que también se conoce como colesterol malo, y ayuda a expandir los vasos sanguíneos a la vez que reduce la coagulación en la sangre, mecanismo por el cual, ayuda a prevenir la formación de coágulos.

Por otra parte, es una sustancia que contribuye a reducir la inflamación, así como los niveles de azúcar en la sangre, pues se ha visto que puede aumentar la sensibilidad a la insulina.

Longevidad

El resveratrol ayuda a regular el proceso de envejecimiento natural, gracias a que activa el gen de la longevidad y la proteína SIRT1, una enzima relacionada directamente con la restricción calórica y la longevidad.

Además, diversos estudios publicados por el Dr. Sinclair, profesor de genética de Harvard y codirector del Centro Paul F. Glenn para la Investigación de la Biología del Envejecimiento, demuestran que el resveratrol es capaz de extender la vida de los animales con los que ha experimentado en su laboratorio. A pesar de que aun no se han realizado pruebas en humanos, está probado que 1 gramo de resveratrol al día puede activar los genes relacionados al envejecimiento en humanos.

Salud de la piel

Son muchos los beneficios que el resveratrol tiene sobre la piel ya que el resveratrol contribuye a impedir la oxidación de las células (que ocasionan el envejecimiento) y a proteger al organismo contra los radicales libres. Además, el resveratrol puede ayudar a prevenir la aparición de las manchas en la piel producidas por el fotoenvejecimiento ya que ha mostrado la capacidad de inhibir la actividad de los genes de la melanogénesis y la tirosinasa, que ocasionan la aparición de las manchas producidas por la radiación solar.

Resveratrol como fitoestrógeno

Los fitoestrógenos son compuestos biológicamente activos que se producen de forma natural en las plantas y ejercen efectos similares a los estrógenos en el organismo. En este sentido, la estructura química del resveratrol presenta bastantes similitudes con los estrógenos sintéticos, por lo cual, se han llevado a cabo varios estudios científicos con la finalidad de probar su capacidad de actuar como un fitoestrógeno natural.

FUENTES ALIMENTARIAS

El resveratrol está presente en varios frutos que forman parte de la dieta humana. Tales como los arándanos (*Vaccinium spp.*), la grosella (*Vaccinium spp.*), las moras (*Morus spp.*) y los cacahuates (*Arachis hypogaea*). Otro alimento rico en resveratrol es el vino tinto, el cual aporta un mayor contenido de éste. El contenido en resveratrol del vino procede de las uvas (*Vitaceae*), en concreto de su piel, semillas, peciolo y partes leñosas, que son las más ricas en este compuesto. Por este motivo, el vino tinto es más rico en resveratrol que el vino blanco, ya que durante la obtención del tinto se maceran las partes de la uva en las que se encuentra el resveratrol, a diferencia de la obtención del blanco, en la que se desechan dichas partes. Además, el alcohol que se forma durante la fermentación de la uva favorece su solubilidad y, por tanto, su extracción.

SUPLEMENTOS

Si bien el resveratrol es bien absorbido en el cuerpo humano, su biodisponibilidad es relativamente baja. Por ello, diversos estudios han mostrado que las dosis de máxima absorción de resveratrol se obtiene con el consumo de una sola dosis de 1 gramo (1000 mg) de resveratrol, de preferencia por la mañana, coincidiendo esta dosis con la recomendación de consumo del Dr. Sinclair.

La información presentada en este artículo de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un profesional de la salud. Si tienes interés o preguntas acerca del uso de suplementos dietéticos, antes de consumirlos, te recomendamos que consultes a tu médico ya que es la persona adecuada para darte una recomendación de consumo de acuerdo a tu caso particular.

Referencias:

- Boocock DJ, Faust GE, Patel KR, et al. Phase I dose escalation pharmacokinetic study in healthy volunteers of resveratrol, a potential cancer chemopreventive agent. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2007;16(6):1246-1252. (PubMed)
- Brown VA, Patel KR, Viskaduraki M, et al. Repeat dose study of the cancer chemopreventive agent resveratrol in healthy volunteers: safety, pharmacokinetics, and effect on the insulin-like growth factor axis. *Cancer Res.* 2010;70(22):9003-9011. (PubMed)
- Gambini J, López-Grueso R, Olaso-González G, Inglés M, Abdelazid K, El Alami M, Bonet-Costa V, Borrás C, Viña J. Resveratrol: distribución, propiedades y perspectivas [Resveratrol: distribution, properties and perspectives]. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2013
- Mayo Clinic. El vino tinto y el resveratrol: ¿son buenos para la salud? [actualizado en 2024]. Disponible en URL: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/red-wine/art-20048281#:~:text=El%20resveratrol%20podr%C3%ADa%20ayudar%20a,y%20prevenir%20los%20co%C3%A1gulos%20sangu%C3%ADneos>.
- Patel KR, Andreadi C, Britton RG, et al. Sulfate metabolites provide an intracellular pool for resveratrol generation and induce autophagy with senescence. *Sci Transl Med.* 2013;5(205):205ra133. (PubMed)
- Satoh, A., Brace, C., Ben-Josef, G., West, T., Wozniak, D., Holtzman, D., Herzog, E., & Imai, S. (2010). SIRT1 Promotes the Central Adaptive Response to Diet Restriction through Activation of the Dorsomedial and Lateral Nuclei of the Hypothalamus *Journal of Neuroscience*, 30 (30), 10220-10232
- Sinclair, D. y LaPlante, M. (2020). *Alarga tu esperanza de vida: Cómo la ciencia nos ayuda a controlar, frenar y revertir el proceso de envejecimiento.* Barcelona: Grijalbo.
- Sociedad Española de Geriatría y Gastroenterología. Fitoestrógenos. Los grandes aliados de la mujer. [actualizado en 2013]. Disponible en URL: <https://www.segg.es/ciudadania/2013/12/27/fitoestrogenos-los-grandes-aliados-de-la-mujer>