

Un estudio demuestra que las fresas refuerzan los glóbulos rojos frente al estrés oxidativo

Noticias

Cuando la oxidación supera a la defensa antioxidante se produce el estrés oxidativo.

Un estudio científico de la Universidad Politécnica de la Marche (UNIVPM, en Italia) y la Universidad de Granada (UGR, España) demuestra que las fresas fortalecen los glóbulos rojos frente al estrés oxidativo, un desequilibrio relacionado con diversas enfermedades.

Hasta ahora los científicos habían tratado de confirmar la capacidad antioxidante de las fresas mediante experimentos "in vitro" en el laboratorio, sin embargo, ahora, este grupo de investigadores ha logrado demostrarlo "in vivo".

Para ello, según publican en la revista Food Chemistry, han suministrado a doce voluntarios sanos 500 gramos diarios de fresas (de la variedad 'Sveva') a lo largo de cada jornada.

Durante dieciséis días se han tomado muestras de sangre: a los cuatro, ocho, doce y dieciséis días, y un mes más tarde.

Los resultados revelan que el consumo regular de esta fruta puede mejorar la capacidad antioxidante del plasma sanguíneo y la resistencia de los glóbulos rojos a su hemólisis (fragmentación) oxidativa.

"Hemos averiguado que algunas variedades de fresas aportan mayor resistencia de los eritrocitos frente al estrés oxidativo, lo que puede ser de gran valor si se considera que este fenómeno desencadena graves patologías", han explicado los investigadores.

El equipo analiza ahora las variaciones cuando se ingiere menos cantidad de fresas (el consumo habitual suele ser una copa al día con 150 o 200 gramos).

"Lo importante es que formen parte de una dieta sana y equilibrada, dentro de las cinco raciones diarias de frutas y verduras", han apuntado.

"En el laboratorio también se están analizando diferentes variedades de fresas, ya que cada una tiene sus propias cantidades y proporciones de antioxidantes", han explicado.

Las fresas presentan gran cantidad de compuestos fenólicos, como los flavonoides, que disminuyen el estrés oxidativo.

Este desequilibrio ocurre en algunas situaciones patológicas (como la enfermedad cardiovascular, el cáncer o la diabetes) y fisiológicas (nacimiento, envejecimiento, ejercicio físico) entre la agresión que producen "especies reactivas del oxígeno" -los radicales libres, en particular- y las defensas antioxidantes del organismo.

Cuando la oxidación supera a la defensa antioxidante se produce el estrés oxidativo, que, además de estar en el origen de ciertas enfermedades, también está implicado en fenómenos como la velocidad a la que podemos envejecer, por ejemplo.

Redacción