

Los polifenoles antioxidantes naturales alto contenido en frutas

- Fuente: BBSRC. Un equipo internacional de científicos ha encontrado que el contenido de polifenoles de las frutas ha sido subestimada El contenido de polifenoles en las frutas, generalmente se refiere a polifenoles totales extraíbles, pero una científica española que trabaja en el Instituto de Investigación Alimentaria (IFR) de Norwich, que analizó manzanas, melocotones y nectarinas, encontró que el contenido de polifenoles no extraíbles es hasta cinco veces mayor que los compuestos extraíbles. Este trabajo ha sido publicado en el Journal of Agricultural and Food Chemistry.

"Estos polifenoles deben ser tratados con ácido en el laboratorio, para extraerlos de las paredes celulares de la fruta", dijo Sara Arranz de la española del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en Madrid. "Si los polifenoles no extraíbles no se consideran, se subestiman los niveles de polifenoles beneficiosos, tales como las proantocianidinas, el ácido elágico y la catequina".

El Dr. Paul Kroon, de IFR, explica: "En el cuerpo humano, estos compuestos serán fermentados por las bacterias del colon, creando metabolitos que pueden ser beneficiosos, por ejemplo, junto a la actividad antioxidante".

El grupo de investigación español, dirigido por el profesor Fulgencio Saura-Calixto, ha estado trabajando para demostrar que los polifenoles no extraíbles, que en su mayoría escapan del análisis, y generalmente no se consideran en los estudios nutricionales, son una parte importante de los compuestos bioactivos de la dieta.

"Estos polifenoles son componentes principales de la dieta humana, con propiedades importantes para la salud. Considerarlos en la investigación nutricional y epidemiológica puede ser útil para una mejor comprensión de los efectos de los alimentos vegetales en la salud", señala el profesor Saura-Calixto.

- Fuente: BBSRC.