

El Resveratrol, *la clave de una buena salud y longevidad*

El resveratrol es una de las muchas sustancias químicas, llamadas polifenoles, que se forman de modo natural en vegetales. Se encuentra en uvas, cacahuetes, moras, y arándanos, así como en piceas, eucaliptos, y otros vegetales (no todos comestibles). El vino tinto es rico en resveratrol, y el vino blanco también tiene cierta cantidad. Muchos artículos han presentado al resveratrol como el ingrediente en el vino que parece proteger de enfermedades cardiovasculares a quienes lo beben.

David Sinclair, profesor de la Universidad de Harvard y especialista de fama mundial en el campo del antienvjecimiento, trabaja desde hace algunos años en la búsqueda de genes y fármacos que algún día retrasen con eficacia el proceso del envejecimiento. Y ha contribuido a popularizar esa idea de que el resveratrol tiene propiedades antienvjecimiento muy importantes.



Sus estudios han demostrado que la molécula activa ciertas vías genéticas, o "genes reguladores" existentes en toda forma de vida, protegiendo a los organismos de un modo que los hace más sanos, e incluso les prolonga la vida.

"Esas vías son como guardianes de nuestras células, conservándolas saludables y vivas durante más tiempo", declaró tiempo atrás Sinclair. "Creemos que, utilizando fármacos dirigidos a esos genes, podemos obtener amplios efectos, no sólo para una enfermedad a la vez, sino para muchas. Imagine una píldora contra la diabetes que también retrase el cáncer, la enfermedad cardíaca e incluso las cataratas".

La investigación de Sinclair ha demostrado un incremento del 30 por ciento en la duración media de la vida de ratones y células de levadura, y un 59 por ciento de incremento en cierto tipo de pez de vida corta. En humanos, él cree que un 30 por ciento de incremento en la duración de la vida no es inconcebible.

La clave, matiza Sinclair, no es tanto el poder vivir más tiempo, sino el conseguir que cuando uno tenga 90 años de edad se sienta como si tuviera 60.

Del 13 al 16 de septiembre del 2010 se ha celebrado en Dinamarca la **I Conferencia Internacional sobre la salud y el resveratrol**, organizado por la Universidad de Roskilde y la Sociedad Danesa de Bioquímica y Biología Molecular. Este encuentro ha reunido a los investigadores que actualmente trabajan sobre esta temática para poner en común las distintas líneas de investigación que se están desarrollando.



Algunos de los temas que se han tratado se centran en la función e influencia que desempeña el resveratrol en las enfermedades cardiovasculares, la longevidad, el cáncer, la obesidad, etc. El resveratrol es una fitoalexina que se sintetiza en la

naturaleza bajo condiciones de estrés en algunas frutos o plantas como los cacahuetes, moras, y arándanos, así como en piceas, eucaliptos, y otros vegetales (no todos comestibles), aunque es en la piel de las uvas tintas donde reúne grandes cantidades concentradas.



Desde que fue aislada por primera vez a mediados del siglo XX, muchos son los estudios y artículos científicos que han trabajado con esta molécula y resaltan sus propiedades antioxidantes y anticancerígenas y su relación con el retraso del proceso del envejecimiento, aunque también se han destacado otras funciones, como son:

1. En algunos estudios, altas dosis de resveratrol han aumentado la longevidad en ratones de laboratorio, en levaduras, ciertos gusanos, etc. El resveratrol es capaz de estimular la acción de unas proteínas -sirtuinas- que están íntimamente relacionadas con la supervivencia celular. Estos estudios han servido como punto de partida para destacar los efectos beneficiosos de ciertos suplementos antienvjecimiento introducidos en el mercado.
2. Por otro lado, en ciertos casos se comporta como un antiestrógeno, lo que favorece en laboratorio sus propiedades anticancerosas.
3. En distintos proyectos han estudiado su efecto antioxidante, que podría ayudar a proteger contra enfermedades cardiovasculares.
4. Puede, a su vez, tener efectos antiinflamatorios y actuar contra las prostaglandinas. Se trata de sustancias implicadas en los procesos del dolor, lo que le daría propiedades antiinflamatorias.



Otros estudios de laboratorio sugieren que el resveratrol tiene propiedades neuroprotectoras. Lo que podría ser utilizado para desarrollar investigaciones en enfermedades degenerativas asociadas con el envejecimiento.

En esta conferencia se ha hablado también sobre los avances y los nuevos productos desarrollados y alimentos enriquecidos a partir del resveratrol, algunos de estos ejemplos son los vinos con altos niveles de resveratrol y quercitina.