

¿RESVERATROL o VINO TINTO?

Algunos alimentos contienen componentes que ejercen un efecto saludable para nuestro organismo retrasando o evitando ciertas patologías o procesos degenerativos. Desde hace mucho tiempo se sabe que ello ocurre con algunas vitaminas por lo que la industria las ofrece tradicionalmente en forma pura para ser consumidas más fácilmente y en cantidades suficientes.

Existen otras muchas moléculas a las que se les atribuyen efectos muy beneficiosos, como son las sustancias nutraceuticas, que se industrializan para su consumo individual o se añaden a alimentos normales que así pasan a la categoría de fortificados. De dos de ellas, el resveratrol y los ácidos omega-3, hemos tratado en otras ocasiones, pero volvemos a hacerlo dada su actualidad.

SITUACIÓN. No resulta fácil para un consumidor normal aclararse sobre algunos aspectos. Por ello, vamos a exponer algunas de las circunstancias novedosas referentes a esos dos tipos de nutraceuticos. Comencemos con el resveratrol. Recientemente se ha conocido que, tras importantes investigaciones sobre el tema, las grandes empresas Amgen y Pfizer parecen concluir que el consumo del resveratrol, como tal, no tiene efectos importantes positivos para la salud y que sería más conveniente acudir al consumo de los alimentos que lo contienen.

Esta sustancia polifenólica antioxidante se ha asociado positivamente a la inhibición de malignizaciones, patologías cardiovasculares, enfermedades nerviosas degenerativas, infecciones virales e, incluso, Alzheimer. El resveratrol es sintetizado por muchos materiales vegetales y se encuentra especialmente en altas concentraciones en la piel y semillas de algunas variedades de uva como la muscadina, que puede tener de 50 a 100 microgramos de resveratrol por gramo de piel.

La historia más próxima comenzó en el año 2003 cuando David Sinclair y su equipo de Harvard, tras una publicación en NATURE, anunciaban a bombo y platillo a los medios internacionales que el resveratrol era capaz de aumentar la vida media, alargar la vida, de las células de levadura porque activaba el gen de una enzima especial la sirtuína-1, que comenzó a llamarse el "gen antienvjecimiento". Junto al empresario Christoph Westphal el Dr. Sinclair fundó Sirtris Pharmaceuticals, y recientemente la empresa GlaxoSmithKline compró los derechos de la misma por la cantidad de \$ 720 millones.

El pasado mes de octubre científicos de la empresa Amgen, en la revista CHEMICAL BIOLOGY AND DRUG DESIGN, negaban el poder activador del resveratrol sobre el gen SIRT1 y ahora son otros científicos, los de la empresa Pfizer, en la revista JOURNAL OF BIOLOGICAL CHEMISTRY, quienes avalan otras conclusiones similares.

Como es lógico inmediatamente ha comenzado un cruce de señalizaciones críticas respecto a las técnicas y metodologías utilizadas, animales de experimentación, significado de los datos obtenidos, etc.

Mientras tanto, en todo el mundo son ya centenares los preparados conteniendo resveratrol, sintético, extraído, o producido biológicamente que se ofrecen a los consumidores con reclamos más o menos milagrosos sobre sus efectos.

SENSATEZ.

Pfizer y Amgen son competidores de GlaxoSmithKline. Por otra parte, existe un consenso bastante generalizado, no basado todavía en ensayos clínicos controlados, sino en grandes estudios epidemiológicos, de que un consumo controlado y moderado de vino tinto (dos vasitos diarios) y de alimentos naturalmente ricos en resveratrol ejercen una función saludable cardiovascular y antitumoral. La ciencia terminará aclarando la situación (si la dejan los intereses comerciales, sobre todo los de las grandes multinacionales). Un representante de otra empresa, Resveratrol Partners, que comercializa un producto propio, acaba de decir que "bajas dosis de resveratrol, combinadas con otras moléculas pequeñas parecen producir los efectos deseados. Esto se ve en el vino tinto, con notable reducción de la mortalidad cardíaca. El objetivo debe ser elaborar un nutracéutico lo más cercano posible a lo que se encuentra normalmente en el propio vino tinto". Lo que es evidente es que lo más cercano es el propio vino tinto.

Posiblemente lo más sensato es quedar a la espera y mientras que no se realicen y analicen suficientes y serios ensayos clínicos, seguir el consejo sabio de hacer ejercicio regular, librarnos lo más posible del estrés, comer bien y si se bebemos, hacerlo muy moderadamente y, preferentemente, consumiendo vino tinto, acompañado todo ello de otros alimentos ricos en resveratrol como uvas, ostras, maní (cacahuets) o nueces.

Y finalizaremos con otro ejemplo en el que los intereses comerciales pueden enturbiar los hechos científicos y confundir al consumidor. Se trata de los ácidos omega-3 y la inminente normativa que sobre ellos se va a aprobar en la Unión Europea.

NORMAS

Realmente son abrumadoras las evidencias que se acumulan en el sentido de que debemos incrementar la relación entre ácidos omega-3/omega-6 en nuestra dieta. Nuestra dieta es deficiente en omega-3 de los que diariamente deberíamos ingerir 2-3 g de los mismos. Por ello, los supermercados se ven inundados de productos enriquecidos o fortalecidos con ácidos omega-3, cuyas ventas se van incrementando

enormemente cada año. ¿Todos son igualmente saludables?. No repetiremos argumentos ya expuestos previamente. Pero recordemos que para cubrir esas necesidades consumiríamos grandes cantidades de esos productos mientras que a nuestra disposición tenemos alimentos naturales excelentes que los contienen abundantemente: los aceites de pescado poseen altas proporciones (sardina 21%, hígado de bacalao 18%), los pescados frescos también (salmón 2,1%, trucha 1,15%, pescados azules, sardinas en aceite, atún blanco: 1%); algunos productos vegetales también poseen una baja proporción omega-6/omega-3. Así, en 100g, las semillas de lino 5 g y 20 g respectivamente; las de calabaza 20 y 8; las de cáñamo, 21 y 7; las nueces 28 y 6.

Sin duda hay que regular los reclamos que nos ofrecen los productos comerciales, pero no como lo va a hacer la Unión Europea. Veintiuno de los principales científicos mundiales expertos en el tema, alarmados, vienen reclamando que la Comisión Europea revise sus defectuosos planes de etiquetado, que permitirán a los productos llevar una etiqueta con la indicación de "alto en" o de una "fuente de" omega-3 con solo superar ciertos contenidos de EPA (Ácido eicosapentaenoico) y/o DHA (ácido docosahexaenoico) y 2 g de ALA (ácido alfa-linolénico).

Al no limitar la cantidad de ácidos omega-6 (perjudiciales en exceso) la norma permitirá que las empresas pongan el etiquetado con el reclamo añadiendo a los productos "enriquecidos" aceites vegetales baratos (girasol, maíz, cártamo) ricos en omega-6 y en grasas no recomendables, en lugar utilizar los aceites de pescado, mucho más saludables, pero más caros, con lo que el nuevo Reglamento legalizará un engaño para los consumidores.

¿Qué deberíamos hacer los consumidores?. Olvidarnos de los políticos y de los intereses comerciales y consumir más salmón, sardinas, atún, semillas de lino y calabaza o nueces. Más barato, mejores resultados y más placentero.