

Vino tinto, té verde, ajos y setas shiitake: los “alimentos-medicina” que previenen ciertas enfermedades

20/09/2013

Un compuesto azufrado del shiitake que le da su sabor característico tiene un papel en la prevención de trombos y del cáncer hepático, según un estudio japonés en animales

Un estudio español encuentra los marcadores sanguíneos que objetivan las propiedades cardioprotectoras y antioxidantes del vino tinto

Otra mesa redonda ha abordado el potencial del etiquetado nutricional en la prevención de enfermedades crónicas

Según una revisión de estudios, los consumidores europeos saben diferenciar los productos más saludables en función de su etiquetado nutricional, pero esta información por sí misma no motiva la compra

Precio, envase y el apetito del consumidor en un momento dado tienen mayor impacto en la decisión de compra. El vino tinto, las setas shiitake, el té verde o los ajos tienen propiedades beneficiosas para la salud a través de sustancias presentes en su composición. El estudio del potencial de estos alimentos en la prevención de enfermedades ha sido objeto de una sesión que ha tenido lugar en el marco del 20º Congreso Internacional de Nutrición de la International Union of Nutritional Sciences (IUNS) que se está celebrando en Granada (España).

“Existen numerosas sustancias fitoquímicas en los alimentos que tienen un impacto en nuestra salud y cada una de ellas tiene un efecto distinto. Intentamos aclarar cómo estos compuestos funcionales de los alimentos son capaces de prevenir enfermedades y, en algunos casos, incluso curarlas”, ha explicado el profesor Hitomi



Kumagai, del Departamento de Química de la Universidad Nihon, en Japón, que ha participado en la mesa.

El profesor Kumagai ha presentado los resultados de un estudio en ratones con un compuesto organosulfurado de las setas shiitake, la lentionina, que es la responsable de su sabor y, según este trabajo, tiene propiedades antiagregantes y previene el daño hepático. “Por tanto, tiene el potencial de prevenir la formación de trombos y la prevención del cáncer de hígado”, ha explicado el profesor.

El mecanismo de acción de la lentionina es diferente al observado en los compuestos azufrados del ajo, objeto de otro estudio de la misma Universidad Nihon, de Japón. Según este trabajo, los distintos compuestos azufrados del ajo pueden actuar en la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida como la obesidad, la formación de trombos, así como en la leucemia.

En cuanto a los polifenoles del vino tinto, frecuentemente nombrado por sus propiedades cardioprotectoras y antioxidantes, un estudio español presentado en el congreso por Cristina Andrés La Cueva, de la Universidad de Barcelona, ha buscado biomarcadores que indiquen cuantitativamente en sangre si el consumo de polifenoles está teniendo algún efecto en el organismo.

Etiquetado de alimentos

El impacto del etiquetado nutricional de los alimentos en la prevención de enfermedades ha sido otro de los temas abordados en el 20 Congreso Internacional de Nutrición. Desde octubre de 2011 la Unión Europea obliga a incluir la información nutricional en el etiquetado de todos los productos alimentarios. Los fabricantes tienen que especificar el valor energético del producto y la cantidad de seis nutrientes (grasas, grasa saturada, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal) por cada 100 mg o ml del producto, ¿pero qué impacto tiene esta información en el consumidor? ¿Sirven para promover una alimentación más saludable?

El estudio con financiación de la Unión Europea FLABEL (Food Labelling to Advance Better Education for Life, www.flabel.org) investigó durante tres años y mediola influencia de estas etiquetas en los consumidores. “Los resultados demostraron que el tiempo medio que un consumidor dedica a mirar este etiquetado es demasiado corto como para procesar la información”, explica la doctora Laura Fernández Celemín, del Consejo Europeo de Información Alimentaria (EUFIC), en Bruselas. “La alternativa para aumentar este interés es situar información de los nutrientes y las calorías en la parte delantera del producto de forma regular y sistemática –en el 85% de los casos están en la parte trasera-. Asimismo, complementar esta información con símbolos que indiquen distintas propiedades saludables puede aumentar la

atención y, con ello, el consumo, especialmente en clientes que van con prisa a hacer la compra”, ha añadido. De hecho, actualmente EUFIC tiene en marcha el proyecto CLYMBOL (Role of health-related claims and symbols in consumer behavior, www.clymbol.eu) para evaluar el impacto de los reclamos y símbolos de salud sobre la compra del producto.

En cuanto al mejor formato para que la información nutricional logre su objetivo de llegar al consumidor, el estudio FLABEL concluyó que no había diferencias entre los distintos formatos en criterios de utilidad, exhaustividad, simplicidad o facilidad de comprensión. Los distintos modelos de etiquetado incluyen bien información de la energía y los nutrientes en gramos/calorías, o bien las cantidades diarias recomendadas (GDA, en sus siglas en inglés) o un código semafórico o de símbolos asociados a propiedades saludables.

Dos revisiones de la literatura realizadas por EUFIC para ver si el etiquetado nutricional por sí mismo puede promover una alimentación más saludable, concluyeron que aunque los consumidores son capaces de entender y diferenciar los productos más saludables, no están motivados para buscar en las etiquetas la mejor opción cuando van a la compra. El precio del producto, sabor, envasado e incluso el hambre que tiene el consumidor en el momento de la compra tienen más impacto en la decisión final de compra.

La doctora Laura Fernández Celemín reconoce que aunque “el etiquetado nutricional tiene limitación y no es la solución mágica que puede evitar la obesidad, debe integrarse con otras políticas educativas para concienciar a los consumidores de la importancia de utilizar la información contenida en las etiquetas”.

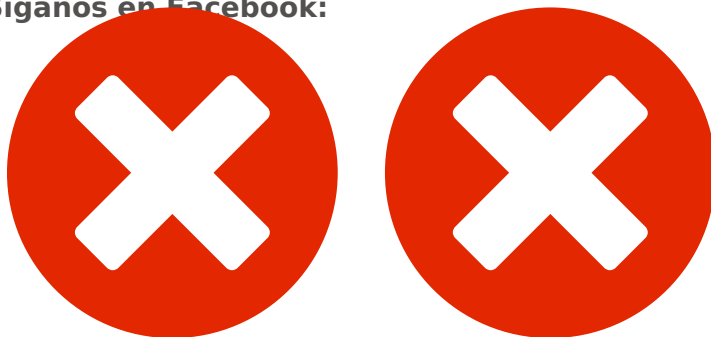
20º Congreso Internacional de Nutrición de la IUNS

El 20º Congreso Internacional de Nutrición, acontecimiento de referencia máxima y de mayor prestigio en el sector de la nutrición a escala internacional, está promovido por la Unión Internacional de Ciencias Nutricionales (IUNS en sus siglas en inglés) y organizado por la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), con la colaboración de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la [Universidad de Granada](#). Por primera vez se celebra en España, en la ciudad de Granada, del 15 al 20 de septiembre de 2013, bajo el lema “La unión de culturas a través de la nutrición”. La IUNS promueve cada cuatro años este congreso que reúne a más de 100 países.

Para más información, visitar la página oficial <http://icn2013.com/>



Síganos en Facebook:



Síganos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> [/tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-](#)

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr[dot]es -> --LOGIN--
022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook UGR Informa:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook UGR Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter UGR Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>