

3. TIPS SALUDABLES

La uva y sus propiedades nutrimentales

Laura Abigail Pineda Castillo¹, Silvia del Carmen Delgado Sandoval², Hilda Lissette López Lemus²

¹ Licenciatura en Nutrición de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra.

² Profesora/Investigadora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

Contacto: División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, sede mutualismo, Universidad de Guanajuato. Avenida Mutualismo S/N, C.P. 38060, Celaya, Gto. Correo: h.lopez@ugto.mx.

Palabras clave: Uva, antioxidante, salud.

Uva y sus múltiples usos

Una de las frutas que más se le han atribuido propiedades benéficas es la uva (*vitís vinífera*) con la que se fabrican la mayoría de los vinos, uvas pasas y néctares, siendo el vino la forma en la que más consume, sin embargo, se debe considerar que se trata de una bebida alcohólica y se debe moderar su ingesta. En México, su uso inició en la conquista y la introducción de los alambiques, era la bebida que se utilizaba en las ceremonias religiosas (1).

La baya de la planta de la uva está formada por diversas sustancias, tales como agua, azúcar, compuestos aromáticos y fenólicos, de los cuales existen flavonoides y no flavonoides; entre los flavonoides se encuentran los antocianos, catequinas y taninos (involucrados en la coloración), mientras que, de los no flavonoides, se encuentra el resveratrol. Siendo los polifenoles y los flavonoides los que aportan el poder antioxidante a este fruto (2).

En los alimentos se pueden encontrar varios compuestos fenólicos, que poseen grupos hidroxilo unidos a un anillo aromático, y se les considera como potentes antioxidantes. Existen gran cantidad de investigaciones que han identificado a la uva como fuente natural de compuestos fenólicos, a los cuales se les han atribuido grandes beneficios para la salud, tales como compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes (3).

Estrés oxidativo

Se conoce por estrés oxidativo al desequilibrio del organismo provocado por una sobreproducción de sustancias oxidantes que generan daño al cuerpo y que no puede ser evitado por el sistema antioxidante. Existen sustancias que se generan en el organismo de manera natural como consecuencia de algunos procesos del metabolismo. Estas llevan por nombre Radicales Libres (RL) y llegan a ser perjudiciales, ya que se ven involucradas en algunas

enfermedades; sin embargo, el mismo cuerpo tiene la capacidad de regular estas reacciones por medio de los antioxidantes (4).

Los RL son pequeños componentes del cuerpo que se encuentran en desequilibrio y buscan mantenerse estables, de manera que poco a poco van generando un desbalance total del cuerpo. Las acciones que más repercuten en la formación de los RL son la contaminación, el humo del cigarro, el consumo excesivo de grasas saturadas y grasas trans, que se encuentran principalmente en alimentos como margarina, carne y leche (5). No obstante, se ha encontrado la aplicación de los beneficios de los denominados alimentos funcionales y sus efectos sobre la microbiota y disminución de la inflamación (6).

Efecto antioxidante de la uva

Los antioxidantes ayudan a evitar las reacciones de oxidación que se efectúan en el organismo, las cuales son responsables de varios efectos como el envejecimiento, las enfermedades cardiovasculares y la progresión del cáncer. Algunos ejemplos de sustancias antioxidantes son: la vitamina C, la vitamina E, los carotenos, los polifenoles (como el resveratrol), etc. (7). Aunque también hay otros estudios que aún mantienen los efectos de los polifenoles como controvertidos, al haber realizado un metaanálisis con 17 estudios publicados del 2006 al 2018 se encontró que los polifenoles (resveratrol, proantocianina y flavonoides) ayudan a disminuir el estrés oxidativo además de poseer efectos antiinflamatorios, en particular al consumir la fruta completa ya sea en fresco o como pasa (8).

El consumo del resveratrol en una dosis baja promueve beneficios cardiovasculares y neuroprotectores, debido a que ayuda en la sobrevivencia de las células. Por el contrario, su ingesta en altas cantidades promueve la muerte celular, lo que ayuda en el tratamiento del cáncer (9). Entre los alimentos ricos en resveratrol podemos mencionar las uvas rojas además de los arándanos rojos, grosella, moras y fresas.

Conclusiones

La uva posee propiedades nutrimentales importantes, en particular la uva roja por su alto contenido de resveratrol es recomendable consumirla como fruta fresca o uva pasa en lugar de jugos o fermentados, sumado a una dieta equilibrada y actividad física son benéficos para la salud.

Referencias:

1. Del Pozo Artigas J. Historia del vino chileno. Tercera Edición. Santiago de Chile: Editorial Universitaria; 2004.
2. Peñarrieta JM, Tejeda L, Mollinedo P, Vila JL, Bravo JA. Compuestos fenólicos y su presencia en alimentos. Revista Boliviana de Química. 2014; 31(2):68-81.
3. Dorosh O, Rodrigues F, Delerue-Matos C, Moreira MM. Increasing the added value of vine-canes as a sustainable source of phenolic compounds: A review. Sci Total Environ. 2022; 15; 830.
4. Dorado Martínez C, Rugerio Vargas C, Rivas Arancibia S. Estrés oxidativo y neurodegeneración. Estrés oxidativo y neurodegeneración. Rev Fac Med UNAM. 2003; 46 (6): 229-235.
5. Avello M, Suwalsky M. Radicales libres, antioxidantes naturales y mecanismos de protección. Atenea (Concepc). 2006; 494: 161-172.
6. Panchal SK, John OD, Mathai ML, Brown L. Anthocyanins in Chronic Diseases: The Power of Purple. Nutrients. 2022; 14(10): 2161.
7. Mariaca CJ, Zapata M, Uribe P. Oxidación y antioxidantes: hechos y controversias. Rev Asoc Colomb Dermatol. 2016; 24(3): 162-173.
8. Sarkhosh Khorasani S, Sangsefidi ZS, Hosseinzadeh M. The effect of grape products containing polyphenols on oxidative stress: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Nutr J. 2021; 20(1): 25.
9. Almatroodi SA, A Alsahli M, S M Aljohani A, Alhumaydhi FA, Babiker AY, Khan AA, Rahmani AH. Potential Therapeutic Targets of Resveratrol, a Plant Polyphenol, and Its Role in the Therapy of Various Types of Cancer. Molecules. 2022; 27(9): 2665. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. Br Med J. 1950; 1 :1383 doi:10.1136/bmj.1.4667.1383.