



## Legumbres, frutas y verduras previenen la diabetes, el cáncer y la hipertensión

Investigadores de la Universidad de Granada han localizado sustancias beneficiosas para la salud en estos alimentos

ALFONSO JÓDAR GRANADA

Las legumbres, frutas y verduras ayudan a prevenir o curar enfermedades como la diabetes, el cáncer de colon o la hipertensión. Esta es una de las conclusiones más importantes que se derivan de un estudio realizado por expertos del departamento de Farmacología de la Universidad de Granada. Los científicos han localizado sustancias beneficiosas para la salud en estos alimentos, tales como la fibra y los flavonoides. Este último tipo de componentes son pigmentos naturales que se encuentran en frutas, verduras, legumbres o incluso en bebidas como la cerveza o el vino.

Protegen el organismo del daño producido por agentes oxidantes como los rayos ultravioletas, la contaminación ambiental, o sustancias químicas presentes en los alimentos. Poseen efectos antiinflamatorios, antivirales o anti-alérgicos, por lo que actúan como elementos protectores frente a enfermedades cardiovasculares, cáncer o diversas patologías.

En este sentido, gracias a la fibra y a los flavonoides, las personas predispuestas a reproducir un mal pueden tardar más tiempo en hacerlo, como en la hipertensión o la diabetes, e incluso controlar la enfermedad con dosis de medicamento menores, una vez que está desarrollada.

En cuanto a la prevención del cáncer de colon, los expertos han demostrado los beneficios de la fibra. El elemento estudiado se llama butirato, y se produce en el

proceso de fermentación de la fibra. El trabajo del grupo de investigación Farmacología de los productos naturales de la Universidad de Granada se centra en aislar estas sustancias. Los expertos obtienen toda la información posible, los alimentos donde están presentes, etcétera, que son de gran utilidad para que los nutricionistas diseñen dietas adecuadas para las personas que presentan una patología específica.

### Equipo

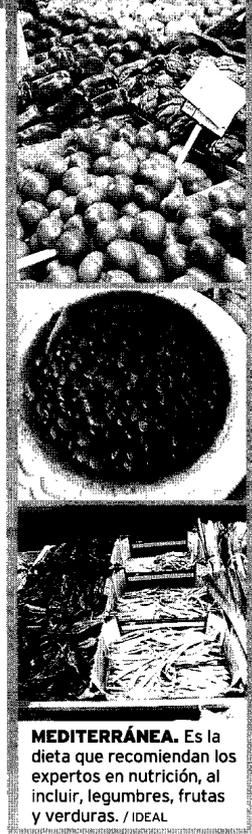
El equipo de investigación liderado por el profesor Antonio Zarzuelo se limita, por tanto, a descubrir las sustancias naturales que sirven para curar y prevenir, por qué lo hacen y dónde se pueden encontrar. Serán posteriormente los nutricionistas los que

determinen la proporción adecuada, diseñando el tipo de dieta para cada tipo de persona.

Las legumbres, frutas y verduras son elementos indispensables de la gastronomía mediterránea. Por esta razón, los profesionales de la medicina que se dedican al estudio de la alimentación apuestan por este tipo de comida, que cada vez es menos frecuente en los hogares españoles.

El grupo de investigación de Farmacología de productos naturales de la Universidad de Granada mantiene importantes colaboraciones con empresas privadas de la industria bioalimentaria como Puleva Biotech, Madaus o Uriach.

■ MÁS INFORMACIÓN CIENTÍFICA | [www.andaluciainvestiga.com](http://www.andaluciainvestiga.com).



**MEDITERRÁNEA.** Es la dieta que recomiendan los expertos en nutrición, al incluir, legumbres, frutas y verduras. / IDEAL

## Estudian un componente del vino que frena males cardiovasculares

A. J. R. GRANADA

El grupo de investigación Farmacología de productos naturales ha estudiado los efectos beneficiosos para la salud que posee una dieta en la que se incluya vino. Los trabajos se centran en un tipo de sustancias llamadas polifenoles, que se encuentran en un contenido elevado en esta bebida. Los polifenoles ayudan a disminuir problemas del corazón y de la circulación sanguí-

nea, gracias a su poder antioxidante y a su efecto protector sobre el endotelio vascular, que es el tejido formado por células dispuestas en una sola capa, que reviste interiormente las paredes de algunas cavidades que no comunican con el exterior, como los vasos sanguíneos. Por eso reduce el riesgo de hipertensión. Los expertos también estudian la quercetina, un polifenol muy abundante en frutas y verduras como manzanas y cebollas.



**BRINDIS.** El vino es bueno.