

Miércoles, 8 de abril de 2009

[Cine Teatro Música Libros Arte](#)

TENDENCIAS

En busca del envejecimiento saludable

[@Vanitatis.com](#) - 16/03/2009

Siempre se dijo que el vino ahoga las penas, pero ¿qué tal si aparte también fuera un potente agente anticancerígeno y antienvjecimiento, a la vez que antiinflamatorio y protector cardíaco? Pues es cierto: todo ello se debe a una sustancia, el resveratrol. Es una sustancia presente en el pellejo de las uvas y en productos derivados como vino, mosto y en otros alimentos como las ostras, los cacahuets y las nueces. Posee propiedades antioxidantes y anticancerígenas. Por tanto, los alimentos y bebidas que contienen esta sustancia se consideran como saludables.

Un estudio realizado por la Escuela de Medicina de Harvard y por el Instituto Nacional del Envejecimiento ha demostrado que consumir vino tinto –siempre de una forma inteligente– tiene muchos beneficios. De hecho, desde hace tiempo los científicos saben que una moderada ingesta de tinto se relaciona con un bajo riesgo de problemas cardiovasculares. Sin embargo, hasta tiempos recientes no se había profundizado en la investigación del resveratrol en la esperanza de vida.

Tomar dos copas de vino tinto equivale a 400 mg de extracto de uva. En un litro de vino tinto se pueden encontrar de 1,5 a 3 miligramos de Resveratrol. Sin embargo, para los no muy proclives a empinar el codo, dice el doctor **Moisés Amselem** de la Clínica Francesa Dres Dray de Madrid, una alternativa natural para la ingesta de esta sustancia y no tener que privarse de sus múltiples beneficios es el resveraderm.

Como explica el doctor, es un tratamiento en cápsulas (4 al día, dos en cada comida), que une al efecto del resveratrol el del antiinflamatorio extracto de algas pardas para la prevención del daño oxidativo provocado por la radiación ultravioleta. Si a todo ello además le añadimos el extracto de granada, de inhibición en etapas iniciales del desarrollo de células cancerosas y el efecto estrogénico en casos de menopausia, todo ello contribuirá enormemente a la prevención del cáncer y el envejecimiento celular.

el confidencial

Vanitatis

Colizalia