

La harina de vino

La harina de vino se hace de los subproductos sólidos de la vinificación; las pieles y las semillas que se secan y después se muelen consiguiendo una harina. Esta harina es rica en fibra, hierro, calcio y tiene altas concentraciones de resveratrol. Estos polifenoles (antioxidantes que posee la uva), ayudan a retardar el envejecimiento, mejorar la circulación sanguínea, fortalecer los capilares y otras interesantes virtudes.

Los estudios realizados por la Universidad de Waterloo (en Ontario), con apoyo del Ministerio de Industria de Canadá, han confirmado que la harina de vino es rica en: potasio, hierro, calcio, vitamina A, fibra, Omega 6 y Omega 3. Pero su componente clave son los polifenoles, poderosos antioxidantes naturales que retardan el envejecimiento.

Entre los polifenoles de la harina de vino, el más destacado es el resveratrol. Es un potente bioflavonoide fácilmente asimilable por el organismo. Se encuentra en la uva y en otros frutos, como las nueces, las moras y los arándanos. Por cierto, el vino tinto también aporta resveratrol, pero para obtener una cantidad similar a la que aportan 10 g de harina de vino, nos veríamos obligados a una elevada ingesta alcohólica (aproximadamente 1 litro de vino), con sus consecuentes perjuicios.

De allí que el consumo de la harina de vino sea una saludable alternativa antioxidante. La harina de vino se puede consumir regularmente, disolviendo una cucharadita en jugos, licuados u otras comidas.

El resveratrol es producido por diversas plantas para ayudar a defenderse contra la invasión de hongos, el estrés, las lesiones, las infecciones y la luz solar excesiva. Es un tipo de antioxidante y un tipo de polifenol con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

Técnicamente el resveratrol es una fitoalexina presente en las uvas y en productos derivados. Las fitoalexinas son compuestos antimicrobianos que se acumulan en algunas plantas en altas concentraciones, después de infecciones bacterianas o fúngicas, y ayudan a limitar la dispersión del patógeno. O sea, que el resveratrol actúa activando enzimas que retardan el envejecimiento y prolongan la vida celular. Se estima que tiene veinte veces más potencia antioxidante que la vitamina C y cincuenta veces más que la vitamina E.

EVIDENCIAS

La Organización Mundial para la Salud indica que el resveratrol reduce un 40% el riesgo cardiovascular, es más eficaz que la vitamina E y actúa contra muchas formas de radicales libres para impedir la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Inhibe la agregación de las plaquetas sanguíneas bloqueando la acción de la trombina y de varios otros factores agregantes. Favorece la producción de óxido nítrico que relaja y dilata las arterias. Reduce niveles de triglicéridos y de colesterol en sangre.

Aumento de glucosa en sangre y de la presión arterial, menor capacidad motora, dificultad respiratoria o envejecimiento precoz, son algunos de los efectos negativos de la obesidad generada por una dieta hipercalórica, rica en grasas. Pero estas patologías pueden revertir o prevenirse gracias al resveratrol, un activador de una familia de enzimas llamadas sirtuinas, que se encuentra en alimentos como las uvas, los arándanos o las nueces. Esto es lo que ha demostrado un trabajo internacional, coordinado por la Universidad de Harvard y el Instituto Nacional del Envejecimiento (NIA) de Baltimore, en el que ha participado el grupo de investigación de Biología Celular de la Universidad Pablo de Olavide, junto a las universidades Johns Hopkins (Estados Unidos), y Sydney (Australia). Además, han participado los centros de investigación americanos Pennington Biomedical, Salk Institute y Sirtris Pharmaceuticals.

Este estudio fue realizado en ratones y si bien los resultados no son extrapolables a los humanos, se trata de la primera vez que el resveratrol se utiliza en mamíferos. El estudio demuestra que sólo después de seis meses de tratamiento, el resveratrol había evitado la mayoría de los efectos negativos de la obesidad generada por

una dieta hipercalórica. Y es que el resveratrol facilitó el metabolismo de las grasas y normalizó el nivel de azúcar en sangre.

Pero donde más diferencias se encontraron, en cuanto a los parámetros de salud, fue en el hígado. El tamaño y el peso de este órgano en los animales no tratados con resveratrol era el doble que el de los ratones tratados con resveratrol. Los hepatocitos de estos hígados tratados con resveratrol también tenían un aspecto saludable. Entre otras cosas hay que destacar que poseían más mitocondrias que los alimentados sólo con la dieta hipercalórica. Las mitocondrias son las estructuras que se encargan de metabolizar los azúcares y lípidos para la producción de energía.

"El compuesto resveratrol, que se encuentra en la cáscara de las uvas y los arándanos, activa a la SIRT1, una enzima que se sabe está involucrada en la extensión de la vida", detalló la directora de otro estudio francés, la doctora Johan Auwerx, del Instituto de Genética y Biología Molecular y Celular de Illkirch (Francia).

EFFECTOS

Resumiendo, el resveratrol (complejo de proantocianidinas oligoméricas) actúa activando enzimas (sirtuinas), retardando el envejecimiento y prolongan la vida celular. Además, neutraliza la acción oxidante de los radicales libres. Estos compuestos no son más que átomos de oxígeno que han perdido un electrón, y en su afán por estabilizarse, ponen en marcha una nefasta cascada oxidada que muchos consideran la causa principal de las enfermedades degenerativas y el envejecimiento prematuro.

Los radicales libres son productos normales del metabolismo corporal, pero en las últimas décadas han cobrado importancia por dos motivos: hemos incrementado su presencia (cigarrillo, refinación de los alimentos, contaminación, etc) y hemos disminuido el consumo de alimentos protectores que aporten antioxidantes naturales. El resveratrol tiene la capacidad de donar varios electrones para estabilizar muchos radicales libres, sin volverse peligroso (no altera su valencia).

Médicos europeos han comenzado a utilizar estos polifenoles (PCO) en distinto tipo de afecciones:

Circulación: Fortalece rápidamente las paredes de los vasos sanguíneos. Tiene marcado efecto antiinflamatorio, similar a la aspirina, pero sin generar irritación gastrointestinal. Previene la formación de coágulos que obstruyen los capilares.

Diabetes: Estabiliza el nivel de azúcar en sangre. Mejora la resistencia a la insulina.

Dermatología: Previene el envejecimiento de la piel. Mantiene sana la elastina y el colágeno, componentes de la piel que se ven afectados en soriasis y eccemas.

Articulaciones: Mantiene suaves los tejidos conjuntivos. Disminuye el dolor muscular (fibromialgia) y articular (artritis).

Visión: Detiene la progresión de la degeneración macular y las cataratas. Mejora el flujo en los diminutos vasos sanguíneos del ojo, evitando mal función, distorsión y fatiga visual.

Fenómenos degenerativos: Reduce el progreso de la esclerosis múltiple. Mitiga el daño celular que genera el tumor y previene su desarrollo. También incrementa la resistencia física general y disminuye las reacciones alérgicas.

Es obvio que las acciones investigadas no son algo mágico, sino que se condicen con un estilo de vida saludable, que limite el efecto "ensuciante" de nuestros alimentos masivos y atienda las necesidades depurativas del organismo. Para estos beneficios, se supone que la ingesta de harina de vino esté acompañada de una vida saludable y una alimentación fisiológica. La harina de vino se puede consumir regularmente, agregando una cucharadita a jugos, licuados u otras comidas.



Productos PRAMA
(03544) 494.054
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar