
Los alimentos "antiage", contra el paso del tiempo

(miércoles, 31 de enero de 2007) - Infobae.com

Algunos, como el vino tinto, tienen melatonina, una hormona natural que produce el cuerpo humano y combate el insomnio. Sin embargo, nuevos estudios demostraron que ésta también es útil para retrasar el envejecimiento.

Una investigación de la Red Nacional de Investigación del Envejecimiento de España mostró que algunos alimentos ayudan a retrasar el paso del tiempo gracias a la melatonina, una hormona que produce el cuerpo humano.

Hasta ahora se había demostrado que la melatonina ayudaba a combatir el jet lag y el insomnio, ya que la hormona regula los ciclos circadianos y se relaciona con la serotonina, otra hormona natural antidepresiva.

Sin embargo, los expertos de las universidades de Sevilla, Oviedo, Zaragoza, Granada, Barcelona y Reus observaron que algunos alimentos tienen contenido mínimo de melatonina, pero que su aporte ayuda al cuerpo a enfrentar el envejecimiento, ya que actúan sobre los radicales libres. Así lo asegura la revista especializada española Consumer.

El maíz, la avena, las cerezas y el vino tinto retrasan el envejecimiento, según una investigación realizada en ratones normales y transgénicos, a los que se les provocó un envejecimiento celular acelerado.

Los expertos concluyeron que la melatonina sirve también para evitar el daño oxidativo y los procesos inflamatorios que arriban con la edad.

Esta sustancia se halla tanto en cebollas y bananas, así como también en hierbas aromáticas, como la menta y el tomillo.

Si bien aún no hubo estudios clínicos, investigadores españoles afirman que el consumo regular de estos alimentos ricos en esta hormona colaborarían en retrasar la aparición de enfermedades ligadas con el envejecimiento, como los trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer.