



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
COMUNICADO DE PRENSA

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., 05 de mayo de 2013

**DETERMINAN INVESTIGADORAS DEL IPN ALTO
CONTENIDO DE ANTIOXIDANTES EN SEMILLAS MEXICANAS**

- **Cacahuates, pistache y nuez de cosecha mexicana, poseen mayor porcentaje que las variedades de otros países**
- **Su consumo constante confiere efectos protectores a la salud**

C-113

Investigadoras del Instituto Politécnico Nacional (IPN) llevaron a cabo la caracterización química de tres variedades de cacahuates, una de pistache y tres de nuez de cosecha mexicana y, con base en estudios realizados durante dos años, determinaron que las semillas originarias de México poseen mayor porcentaje de polifenoles (antioxidantes) que las variedades de otros países.

Por tanto, establecieron que su consumo constante confiere efectos protectores a la salud, ya que interfieren en reacciones metabólicas que evitan la oxidación de algunos componentes y protegen contra diversas enfermedades.

El proyecto de investigación se llevó a cabo en la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (ENCB) del IPN, bajo la dirección de la doctora Socorro López Cortez, en colaboración con la maestra en ciencias en alimentos Patricia Rosales Martínez.

Señalaron que el propósito de este trabajo fue llevar a cabo un análisis cualitativo y cuantitativo de los antioxidantes contenidos en dichas semillas, a fin de promover su consumo, ya que los antioxidantes son compuestos que pueden prevenir diversos tipos de enfermedades cardiovasculares y de origen degenerativo, entre otras. Las investigadoras politécnicas señalaron que la composición química más importante de las semillas son las proteínas, las grasas no saturadas y los antioxidantes.

Refirieron que en las tresoleaginosas que estudiaron se encontraron antioxidantes que son compuestos bioactivos de alto valor biológico como el resveratrol (de la familia de los estilbenos), epicatequina, quercetina y catequina (de la familia de los flavonoides); establecieron que en la nuez de castilla se encuentran en mayor proporción.

López Cortez y Rosales Martínez explicaron que las proteínas son de alto valor nutricional, los lípidos proporcionan ácidos grasos no saturados que evitan la formación de colesterol en la sangre, mientras que los antioxidantes reaccionan con los radicales libres y evitan su acción oxidativa en todo el organismo.

Aseguraron que el trabajo se enfoca hacia el aspecto preventivo, pues al conocer los beneficios de los compuestos se promueve su consumo e inclusión en la dieta diaria para prevenir enfermedades.

Por ello, las especialistas de la ENCB recomendaron el consumo de nuez, cacahuate y pistache, porque explicaron que de acuerdo con la literatura científica, el resveratrol y la quercetina tienen propiedades anticancerígenas, en tanto que la epicatequina influye positivamente en el tratamiento del síndrome metabólico (diabetes, hipertensión, obesidad).

En años recientes se ha puesto especial atención en el resveratrol, el cual es una fitoalexina que se ha encontrado principalmente en uvas y cacahuates, nueces, pistaches y otros vegetales el cual es biosintetizado por inducción como metabolito secundario contra infecciones fúngicas o bajo estrés de las plantas. También se encuentra en otros frutos silvestres como las moras, semillas, hojas, raíces y en productos de vegetales como el vino tinto, el té y crema de cacahuate.

“Se ha probado que el resveratrol reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, previene la formación de tumores cancerígenos, sus beneficios se han reportado en cánceres de próstata, hígado, a nivel de colon y en la piel. Los beneficios del resveratrol en la prevención de accidentes cardiovasculares han sido probados mediante ensayos clínicos. También se sabe que el consumo regular de alimentos ricos en resveratrol ayuda a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre”, indicaron.

Dijeron que este compuesto ya lo sintetizan químicamente, se vende como suplemento alimenticio combinado con otros antioxidantes como la quercetina, pero lo ideal es consumirlo de sus fuentes naturales, ya que los antioxidantes sintéticos, según su concentración, pueden ser tóxicos.

Las investigadoras indicaron que las cantidades de antioxidantes que tienen los vegetales o frutos pueden ser menores a las que se encuentran en los suplementos, pero si su consumo es frecuente, se están previniendo enfermedades. Aseguraron que la recomendación a nivel nutricional es de tres a siete raciones al día, o el equivalente a 28 gramos al día, pero también se debe equilibrar el consumo de cada grupo de alimentos.

López Cortez y Rosales Martínez comentaron que además de analizar la semilla del cacahuete también se hizo la determinación química a la cutícula roja que lo cubre; “se hizo un hallazgo importante: contiene valores de antioxidantes mucho más elevados que la misma semilla, por lo que es totalmente recomendable que se consuma la semilla con todo y cutícula”.

Señalaron que el pistache que se consume normalmente en México es originario de Estados Unidos o de Irán, pero recientemente los agricultores de Chihuahua están mejorando el cultivo. “Esperamos que el estudio que realizamos en donde reportamos el alto contenido de antioxidantes, también se considere para incentivar la producción del pistache en México”.

“Hay referencias de la composición de alimentos a nivel Latinoamérica, pero lo que hicimos fue realizar la caracterización completa de estas oleaginosas, porque las tablas reportan el valor nutritivo de alimentos que se consumen en México, aunque no necesariamente sean de origen mexicano”, afirmaron.

===000===