

Resveratrol: usos, beneficios, efectos secundarios y más

¿Qué es el resveratrol?



El resveratrol es un compuesto de polifenoles de origen natural que ha sido promocionado como un remedio potencial para una variedad de afecciones relacionadas con la edad, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, y la enfermedad de Alzheimer. El resveratrol se encuentra en el vino tinto, uvas rojas o moradas, algunas bayas y chocolate negro.

Se dice que contribuye a la "paradoja francesa" (la observación de que las personas que viven en Francia tienden a comer mucho queso, mantequilla y otros alimentos grasos pero tienen una baja incidencia de enfermedades cardíacas) y se ha encontrado que el consumo de resveratrol imita a una "caloría- dieta restringida" (que los estudios han demostrado que pueden desempeñar un papel en la longevidad) y disminuir la inflamación crónica en el cuerpo.

Beneficios del resveratrol

Gran parte de la investigación que apunta a los beneficios han sido estudios de laboratorio o basados ??en animales. Hasta ahora, la investigación sobre la efectividad del resveratrol en

humanos ha arrojado resultados mixtos. Aquí hay un vistazo a algunos hallazgos clave del estudio:

1) **Salud del corazón**

En una revisión publicada en *Clinical Nutrition* en 2015, los investigadores analizaron seis estudios previamente publicados sobre los efectos del resveratrol en la presión arterial, y concluyeron que **el resveratrol no redujo significativamente la presión arterial**. Sin embargo, se descubrió que **dosis más altas de resveratrol** (más de 150 mg por día) **disminuyen significativamente la presión arterial sistólica** (el número más alto en la lectura de la presión arterial).

Otra revisión, publicada en el *International Journal of Cardiology* en 2015, examinó la efectividad del resveratrol en los factores de riesgo cardiovascular. Después de analizar 10 estudios publicados anteriormente, los investigadores concluyeron que el análisis no sugería ningún beneficio de los suplementos de resveratrol en los factores de riesgo de enfermedades cardíacas, incluidos los niveles de colesterol total, colesterol LDL, triglicéridos, presión arterial y proteína C reactiva (una proteína sanguínea que se eleva cuando hay inflamación, incluso en enfermedades del corazón).

2) **Envejecimiento**

Existe cierta evidencia de que el resveratrol puede no prolongar la vida, según una investigación realizada en personas que viven en la Toscana (Italia) y que consumen una dieta rica en resveratrol de fuentes de alimentos como el vino tinto. En un estudio publicado en *JAMA Internal Medicine* en 2014, 783 hombres y mujeres de 65 años o más fueron seguidos desde 1998 hasta 2009.

Durante ese tiempo, la ingesta de vino tinto (medida por los niveles de orina de los metabolitos de resveratrol), **no cambió la probabilidad de morir por cualquier causa**, la incidencia de enfermedad cardíaca o cáncer o marcadores de inflamación.

3) **Cáncer**

Varios estudios preliminares sugieren que el resveratrol puede tener efectos contra el cáncer. En un estudio con animales de 2016, por ejemplo, **el resveratrol suprimió el rebrote del tumor ovárico después de la quimioterapia**. Publicado en *Cáncer*, el estudio encontró que el resveratrol inhibe la absorción de glucosa por las células cancerosas (muchas células cancerosas dependen de la glucosa como fuente de energía).

A pesar de estos hallazgos, los datos de los ensayos clínicos en humanos limitados han mostrado resultados inconsistentes y la American Cancer Society (Sociedad Estadounidense del Cáncer) advierte que se necesitan ensayos clínicos aleatorizados para confirmar los efectos del resveratrol contra el cáncer. (También existe cierta preocupación de que el resveratrol pueda influir en los

niveles de estrógeno y otras hormonas).

Posibles efectos secundarios

Poco se sabe sobre la seguridad del uso a largo plazo o dosis altas de resveratrol.

Debido a que el resveratrol puede tener propiedades similares al estrógeno, algunos expertos médicos recomiendan que las personas con cánceres sensibles a las hormonas (incluidos los cánceres de mama, ovario o útero), las mujeres embarazadas y los niños eviten tomar resveratrol.

Además, el resveratrol podría interactuar con los anticoagulantes como la warfarina, la aspirina y el ibuprofeno, que pueden aumentar su riesgo de sangrado.

Según un estudio, la administración de suplementos de resveratrol en dosis altas se asoció con fiebre, disminución de las células sanguíneas y disminución de la presión arterial.

Existe cierta preocupación de que las altas dosis de suplementos de resveratrol podrían causar problemas renales en algunas personas.

Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto. Puede obtener consejos sobre el uso de suplementos aquí.

Consideraciones

Desde que el compuesto se describió por primera vez en 1992, el resveratrol se ha estudiado por sus beneficios en cerebro, corazón y vida útil, sin embargo, investigaciones recientes arrojan dudas sobre la idea de que los suplementos de resveratrol pueden ayudarlo a vivir más o menos enfermedad o cáncer

Si se pregunta si un vaso diario de vino tinto o chocolate negro mejorará su salud, algunos investigadores observan que el consumo de vino tinto, [chocolate negro](#) y algunas bayas reduce la inflamación y brinda beneficios saludables para el corazón y sugieren que otros compuestos en estos alimentos pueden contribuir a estos beneficios.

Sin embargo, es imposible acercarse a las dosis utilizadas en los estudios de fuentes de alimentos. Muchos de los estudios han usado una dosis de aproximadamente 100 mg o más de resveratrol, mientras que un vaso de 5 onzas de vino tinto solo tiene aproximadamente 1 mg de resveratrol.

Es importante tener en cuenta que aumentar la ingesta de vino tinto viene con una compensación.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

El consumo excesivo puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, daño hepático, obesidad y algunas formas de cáncer.

Para aumentar su ingesta sin consumir alcohol, **intente comer alimentos como uvas, frambuesas, ciruelas, arándanos, arándanos, tomates uva y granada** (todos los cuales son ricos en resveratrol y una variedad de antioxidantes y nutrientes).

Si todavía está considerando el uso de suplementos de resveratrol, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar su régimen de suplementos para sopesar los pros y los contras y analizar si es apropiado para usted.

Referencias:

Sahebkar A, Serban C, Ursoniu S, et al. Falta de eficacia del resveratrol en la proteína C reactiva y factores de riesgo cardiovascular seleccionados. Resultados de una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Int J Cardiol.* 2015; 189: 47-55.

Semba RD, Ferrucci L, Bartali B, et al. Niveles de resveratrol y mortalidad por todas las causas en adultos mayores que viven en la comunidad. *JAMA Intern Med.* 2014 Jul; 174 (7): 1077-84.

Tan L, Wang W, He G, y col. El resveratrol inhibe el crecimiento de tumores ováricos en un modelo de ratón in vivo. *Cáncer.* 2016 Mar 1; 122 (5): 722-9.

Liu Y, Ma W, Zhang P, He S, Huang D. Efecto del resveratrol en la presión arterial: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Clin Nutr.* 2015 Feb; 34 (1): 27-34.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.