

## Las fresas reducen el colesterol

Un equipo de voluntarios ha comido medio kilo de fresas al día durante un mes para ver si se producía alguna variación en sus parámetros sanguíneos. Tras finalizar este peculiar tratamiento, sus niveles de colesterol malo y triglicéridos se redujeron de forma significativa, según los análisis efectuados por científicos italianos y españoles.

SINC

24/2/2014 09:21 CEST

Diversos estudios ya habían demostrado la capacidad antioxidante de las fresas, pero ahora investigadores de la Universidad Politécnica delle Marche (UNIVPM, Italia), junto a colegas de las universidades de Salamanca, Granada y Sevilla, han realizado un análisis que revela como estos frutos también ayudan a reducir el colesterol.

El equipo planteó un experimento en el que añadieron 500 g de fresas a la dieta diaria de 23 voluntarios sanos durante un mes. Se tomaron muestras de sangre antes y después de este periodo para comparar los datos.

---

Los triglicéridos disminuyeron un 20% tras comer fresas durante un mes

Los resultados, que publica el *Journal of Nutritional Biochemistry*, revelan que la cantidad total de colesterol, los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo) y la cantidad de triglicéridos se redujeron un 8,78%, 13,72% y 20,80% respectivamente. La lipoproteína de alta densidad

(HDL o colesterol bueno) se mantuvo sin cambios.

El consumo de las fresas también mejoró otros parámetros como el perfil general de los lípidos en el plasma, los biomarcadores antioxidantes (como la capacidad de absorción de radicales de oxígeno o la vitamina C), las defensas antihemolíticas y la función plaquetaria. Todos los parámetros volvieron a sus valores iniciales a los 15 días de abandonar el 'tratamiento' con fresas.

"Por primera vez se publica un estudio que apoya un papel protector de los compuestos bioactivos de las fresas frente a reconocidos marcadores y factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, destaca a Sinc Maurizio Battino, investigador de la UNIVPM y director del trabajo.

### **El rojo de las antocianinas**

El investigador reconoce que todavía no hay evidencia directa sobre qué compuestos de este fruto están detrás de sus efectos beneficiosos, "pero todos los indicios y estudios epidemiológicos apuntan hacia las antocianinas, los pigmentos vegetales que los otorgan su color rojo".

El equipo de investigadores ha confirmado en otros estudios que comer fresas también protege frente a la radiación ultravioleta, reduce los daños que produce el alcohol en la mucosa gástrica, fortalece los eritrocitos o glóbulos rojos y mejora la capacidad antioxidante de la sangre.

De hecho este año publicarán otro trabajo en la revista *Food Chemistry* donde demuestran que la ingesta de este fruto incrementa la función antioxidante del flujo sanguíneo, los eritrocitos y las células mononucleares.

#### **Referencias bibliográficas:**

José M. Alvarez-Suarez, Francesca Giampieri, Sara Tulipani, Tiziana Casoli, Giuseppina Di Stefano, Ana M. González-Paramás, Celestino Santos-Buelga, Franco Busco, José L. Quiles, Mario D. Cordero, Stefano Bompadre, Bruno Mezzetti, Maurizio Battino. "One-month strawberry-rich anthocyanin supplementation ameliorates

cardiovascular risk, oxidative stress markers and platelet activation in humans". *Journal of Nutritional Biochemistry* 25 (3): 289–294, marzo de 2014.

Sara Tulipani, Tatiana Armeni, Francesca Giampieri, José M. Alvarez-Suarez, Ana M. Gonzalez-Paramás, Celestino Santos-Buelga, Franco Busco, Giovanni Principato, Stefano Bompadre, José L. Quiles, Bruno Mezzetti, Maurizio Battino. "Strawberry intake increases blood fluid, erythrocyte and mononuclear cell defenses against oxidative challenge". *Food Chemistry* 156: 87–93, agosto de 2014

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

FRESAS | COLESTEROL | ANTIOXIDANTES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)