

## El sofrito contiene sustancias que reducen el riesgo cardiovascular

La unión del tomate, el aceite de oliva, el ajo y la cebolla en un sofrito aumenta la cantidad de polifenoles y carotenoides. Estos compuestos biosaludables ayudan, respectivamente, a prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Así lo recoge un estudio de la Universidad de Barcelona y la red CIBERObn que confirma al sofrito como un elemento esencial en la dieta mediterránea.

SINC

12/11/2013 10:03 CEST



Han identificado por primera vez los polifenoles y carotenoides –sustancias antioxidantes beneficiosas para la salud– que lleva el sofrito, mediante una técnica de espectrometría de masas de alta resolución. / Tink stock.

El estudio PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) ha demostrado recientemente la asociación entre dieta mediterránea y bajo índice de enfermedad cardiovascular. En el cuestionario usado de referencia se preguntaba al consumidor la frecuencia con la que tomaba verduras, pasta, arroz y otros platos acompañados con sofrito, pero nunca se habían analizado los compuestos beneficiosos de este producto.

Ahora investigadores de la Universidad de Barcelona (UB) y el Centro de Investigación Biomédica en Red - Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn) del Instituto de Salud Carlos III, en colaboración con el Hospital Clínic de Barcelona, han identificado por primera vez los polifenoles y carotenoides –sustancias antioxidantes beneficiosas para la salud– que lleva el sofrito, mediante una técnica de espectrometría de masas de alta resolución.

Los resultados se publican en la revista *Food Chemistry* y revelan la presencia de al menos 40 tipos de polifenoles. “Estos compuestos que producen las plantas y tomamos en la dieta se asocian con una disminución de la enfermedad cardiovascular”, destaca a SINC Rosa María Lamuela, investigadora de la UB y responsable del trabajo.

---

**El equipo analizó diez tipos de sofritos comerciales, aunque los resultados son extensibles al sofrito casero**

Otros de los compuestos bioactivos encontrados en el sofrito son los carotenoides y la vitamina C. Diversos estudios han demostrado que la ingesta de carotenoides, como el licopeno, previene el cáncer de próstata, y el consumo de alimentos ricos en beta-caroteno, ayudan a reducir la incidencia del cáncer de pulmón.

“Con un consumo diario de 120 gramos de sofrito –añadido a la pasta, por ejemplo– la ingesta de polifenoles totales es de 16 a 24 miligramos por porción y de 6 a 10 miligramos en el caso de los carotenoides”, señala Lamuela.

El equipo analizó diez tipos de sofritos comerciales, “aunque los resultados son extensibles al sofrito casero, ya que, en general –y sin contar las sustancias espesantes– tienen los mismos ingredientes: tomates, cebollas, ajo y aceite”. La unión de estos alimentos suma los compuestos biosaludables que tienen cada uno por separado.

Respecto al aceite, los científicos recomiendan utilizar mejor el de oliva

virgen que el de girasol. De hecho, ahora están buscando la proporción ideal de los cuatro ingredientes, y parece que la presencia de un 10% de aceite de oliva extra virgen ofrece muy buenos resultados en las propiedades del sofrito.

Los investigadores también han efectuado un análisis estadístico con los niveles de compuestos fenólicos y carotenoides encontrados en cada sofrito, lo que les ha permitido identificar marcadores que diferencian los componentes de cada marca.

#### Referencia bibliográfica:

Anna Vallverdú-Queralt, José Fernando Rinaldi de Alvarenga, Ramon Estruch, Rosa María Lamuela-Raventos. "Bioactive compounds present in the Mediterranean sofrito". *Food Chemistry* 141 (4); 3365–3372, 15 de diciembre de 2013.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SOFRITO

| DIETA MEDITERRÁNEA

| RIESGO CARDIOVASCULAR

#### Creative Commons 4.0

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

