

Hallan en un alimento de posguerra, la almorta, una importante fuente de antioxidantes

Investigadores del Instituto de la Grasa (CSIC) y del Departamento de Biología Vegetal y Ecología de la Universidad de Sevilla han descubierto una importante fuente de compuestos fenólicos con alta actividad antioxidante en la almorta, una leguminosa de la tribu *fabeae* y cuya popularidad se remonta a los años de la postguerra española como alimento de primera necesidad.

Innovapress

19/3/2009 14:00 CEST



Lathyrus clymenum

Este hallazgo, paradójico puesto que el consumo abusivo deriva en la enfermedad conocida como latirismo y que se caracteriza por una afección de la médula espinal, ha sido publicado en la revista *Food Science and Technology de la Swiss Society of Food Science and Technology*. Para los investigadores, estos resultados pueden abrir una vía a cultivos alternativos

futuros.

Los polifenoles son antioxidantes que protegen a las LDL del daño oxidativo. Se absorben en nuestro organismo apareciendo en la sangre y en los tejidos a través de frutas, verduras y vino. Asociado a su consumo se detecta un aumento de la capacidad antioxidante en la sangre, lo que previene del estrés oxidativo, asociado a enfermedades y al proceso de envejecimiento. Los investigadores estudiaron el contenido en polifenoles y la actividad antioxidante de las semillas de 15 especies de *Lathyrus* de Andalucía: *L. hirsutus*, *L. filiformis*, *L. sativus*, *L. cicera*, *L. angulatus*, *L. sphaericus*, *L. annuus*, *L. clymenum*, *L. pratensis*, *L. ochrus*, *L. aphaca*, *L. latifolius*, *L. setifolius*, *L. tingitanus* y *L. amphicarpos*. En el estudio, los científicos observaron distintas proporciones en los contenidos de polifenoles de las semillas que oscilaron entre los 3,8 mg/g de harina en *L. setifolius* y los 29,2 mg/g en el caso de *L. sphaericus*. También se observaron mayores contenidos en polifenoles en las semillas más pequeñas debido a la mayor proporción de cascara que es más rica en estos compuestos.

Los contenidos en polifenoles en las almortas silvestres estudiadas fueron muy superiores en muchos casos a los observados en legumbres ampliamente consumidas. Por ejemplo, especies como *L. aphaca*, *L. tingitanus*, *L. angulatus* y *L. sphaericus* mostraron más del doble de compuestos fenólicos que la soja, el garbanzo o el altramuz.

Por otro lado, y además de presentar mayores contenidos en polifenoles, muchas especies de almorta mostraron en estos compuestos más del doble de la actividad antioxidante observada en los polifenoles de soja, garbanzo o altramuz. Así, tres especies cultivadas de almorta, *L. sativus*, *L. cicera* y *L. annuus* presentaron los polifenoles con una mayor actividad antioxidante. “Estos resultados abren la puerta a la reconsideración y revalorización de estos cultivos tradicionales de nuestra comunidad como fuente de alimentos funcionales o de compuestos con una alta actividad biológica como los polifenoles, lo que ayudaría a la revalorización de estos cultivos, conservación de estas especies, protección de nuestra riqueza florística y en última instancia de la biodiversidad”, asegura Javier Vioque.

L. sativus es la especie de almorta más utilizada en alimentación humana como legumbres o bien descascarada y convertida en harina para mezclarla con cereales y hacer pan o gachas. Esta última forma fue una receta popular en épocas de escasez y hambre, como en la postguerra civil española, en regiones como Castilla-La Mancha y Extremadura. Sin embargo, la presencia de compuestos tóxicos en las semillas puede dar lugar a casos graves de

parálisis, conocida como neurolatirismo, aunque esto solo se produce cuando llega a representar una gran proporción de la dieta (más del 30% del total) durante varias semanas o meses.

Habitual en Etiopía, en la cuenca mediterránea y Suramérica

La almorta se cultiva con gran frecuencia en el subcontinente Indio, en Etiopía y países vecinos, en la cuenca mediterránea y en Suramérica. Las hojas son pinnadas, con folíolos de márgenes enteros, en ocasiones terminadas en un zarcillo e incluso transformadas en un zarcillo simple o en filodios. Las flores poseen normalmente un estilo pubescente en su cara superior.

Los polifenoles son compuestos con una reconocida actividad biológica. Abundan en los alimentos vegetales habiendo sido muy estudiados los efectos beneficiosos de los polifenoles del vino, soja o aceite de oliva. Se les han reconocido propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antiproliferativas sugiriéndose su uso para la prevención de enfermedades del aparato circulatorio, cáncer, neurológicas degenerativas y en general para retrasar el envejecimiento.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

ALMORTA | INSTITUTO DE LA GRASA | POSGUERRA | SEVILLA |
ANTIOXIDANTES |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

