



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°8 OCTUBRE 2016



### POLIFENOLES CONTRIBUYEN A INCREMENTAR EL BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A EDAD AVANZADA



Investigadores del Departamento de Fisiología, Anatomía y Biología Celular y del Centro Andaluz de Biología del Desarrollo (centro mixto del CSIC, la Universidad Pablo de Olavide y la Junta de Andalucía) (España) acaban de publicar un estudio en el British Journal of Nutrition que demuestra que la suplementación con resveratrol en ratones de edad avanzada mejora la respuesta al ejercicio físico.

El estudio, fue desarrollado durante seis meses y demostró que los animales de mayor edad que se ejercitaban y recibían resveratrol (compuesto de la familia de los polifenoles) como suplemento nutricional, presentaban una mayor mejoría que aquellos que sólo se sometieron a entrenamiento. El resveratrol disminuyó el daño oxidativo asociado con el envejecimiento en los animales mayores sin afectar a los animales jóvenes. Al mismo tiempo, este compuesto incrementó el nivel de las enzimas antioxidantes en estos animales a la vez que aumentaba los niveles de las enzimas asociadas a la obtención de energía por parte de las células.

Como afirman estos investigadores, “lo más importante de este estudio ha sido que el resveratrol produjo mayores efectos en animales envejecidos mientras que apenas afectó a animales jóvenes o maduros indicando un efecto dependiente de la edad”. De esta manera, añaden los investigadores, “esto puede indicar que compuestos como el resveratrol pueden mejorar las respuestas fisiológicas al ejercicio físico cuando éstas disminuyen como en el caso del envejecimiento mientras que son ineficientes cuando la respuesta al ejercicio es máxima como en organismos jóvenes o maduros”.

El resveratrol es un compuesto presente en las uvas, frutos secos o frutos rojos, englobado dentro de la gran familia de los polifenoles. Los resultados de este estudio apuntan a considerar al resveratrol o a otras sustancias de la familia de los polifenoles como posibles suplementos alimenticios para personas mayores que ayuden a incrementar el beneficio que la actividad física produce a edades avanzadas. “Teniendo en cuenta los grandes problemas de fragilidad y de dependencia a edades avanzadas, una dieta rica en vegetales frescos enriquecidos en polifenoles o un suplemento nutricional con estas sustancias junto con una moderada actividad física puede mejorar la capacidad física en personas mayores incrementando de esta manera su salud, su autoestima y su independencia”, concluyeron los investigadores.

Fuente: [www.noticiasdelaciencia.com/](http://www.noticiasdelaciencia.com/) UPO/DICYT.

**Director Responsable :** CN SN Julio Lagos Kretschmer  
**Sub Director:** CN SN Rodrigo Abarca Gambaro  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)