

EL ESTUDIO HA SIDO PUBLICADO EN 'BRITISH JOURNAL OF NUTRITION'

El resveratrol ayuda a mejorar el efecto de la actividad física a edades avanzadas

Investigadores del departamento de Fisiología, Anatomía y Biología Celular y del Centro Andaluz de Biología del Desarrollo 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.

UPO

29/9/2016 14:08 CEST



Los resultados apuntan que el resveratrol u otras sustancias de la familia de los polifenoles pueden ser posibles suplementos alimenticios para personas mayores que ayuden a incrementar el beneficio que la actividad física produce a edades avanzadas. / Sinc

Un estudio, llevado a cabo por los investigadores Elisabet Rodríguez-Bies, Tung Bui Thanh, Plácido Navas y Guillermo López-Lluch 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), ha demostrado que la suplementación con resveratrol en ratones de edad avanzada mejora la respuesta al ejercicio físico.

La investigación, recientemente publicada en el *British Journal of Nutrition*,

fue desarrollada durante seis meses y demostró que los animales de mayor edad que se ejercitaban y recibían resveratrol como suplemento nutricional presentaban una mayor mejoría que aquellos que solo 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.

El resveratrol disminuyó el daño oxidativo asociado con el envejecimiento en los animales mayores sin afectar a los animales jóvenes

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 estas disminuyen, como en el caso del envejecimiento, mientras que son ineficientes cuando la respuesta al ejercicio es máxima como en organismos jóvenes o maduros”.

Polifenoles para la tercera edad

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”, concluyen los investigadores.

Referencia bibliográfica:

Rodríguez-Bies E, Tung BT, Navas P, López-Lluch G. Resveratrol primes the effects of physical activity in old mice. *Br J Nutr*. 2016 Sep;116(6):979-88. Doi: 10.1017/S0007114516002920.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ACTIVIDAD FÍSICA

ALIMENTACIÓN

ENVEJECIMIENTO

FISIOLOGÍA

Creative Commons 4.0

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