

Voluntarios al servicio de la nutrición

Menos calorías, azúcar y grasas son solo algunas de las recomendaciones de los nutricionistas para evitar que más del 70 % de los españoles llega a tener sobrepeso u obesidad en 2030. Los científicos hacen frente a esta epidemia desde el laboratorio con la ayuda de voluntarios dispuestos a participar en sus estudios. Hemos conocido de primera mano cómo se conciben los últimos avances en alimentación.

Lucía Torres

7/6/2019 08:00 CEST



Durante los estudios nutricionales, los investigadores del ICTAN toman muestras y medidas de los voluntarios. / Álvaro Muñoz / SINC

En España se estima que [unas 27 millones de personas](#) tendrán obesidad o sobrepeso dentro de una década. Ante este problema de salud pública, expertos en diferentes áreas están buscando nuevas formas de frenar esta tendencia y el desarrollo de enfermedades asociadas.

Investigadores como **Jara Pérez-Jiménez** (1981, Madrid), científica titular del [Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición](#) (ICTAN), llevan a cabo estudios para encontrar alimentos capaces de reducir el riesgo de

estas patologías. En su caso, la científica trata de averiguar si las uvas tienen un efecto positivo en un trastorno metabólico que pueden tener las personas con obesidad y que suele degenerar en diabetes.

Un estudio nutricional no es concluyente hasta que se observa en el contexto global de la alimentación humana

Para trasladar estos resultados del laboratorio a la mesa, la investigadora necesita que sujetos humanos se presenten a sus ensayos para verificar su eficacia. “Las personas voluntarias son una pieza clave en [los estudios nutricionales](#)”, explica a Sinc Pérez-Jiménez.

Un estudio nutricional no es completamente concluyente hasta que se observa el alimento en el contexto global de la alimentación humana. “Los voluntarios suelen ser reclutados gracias a publicidad difundida a través de internet”, sostiene.

La ciencia atrae más ciencia

Uno de estos anuncios llamó la atención de **Fausto Rubio** (1964, [Fresnedillas de la Oliva](#)), que participa en el último trabajo de Pérez-Jiménez. “Recibí un correo electrónico y me interesó mucho porque buscaba entender los efectos de la uva en personas con mis características físicas”, comenta.

El primer mensaje aterrizó en su buzón hace ya tres o cuatro años y, desde entonces, Rubio ha tratado de participar en todos los estudios de la investigadora. “Esta es ya la tercera vez que me apunto y seguiré acudiendo siempre que pueda echar una mano”, reconoce.



Investigadora del ICTAN tomando medidas del voluntario Fausto Rubio. / Álvaro Muñoz / SINC

El entusiasmo de Rubio no es un caso aislado. Al igual que una parte importante de los voluntarios, él también es **investigador** y siente vocación por contribuir al avance científico. “Este tipo intercambio entre científicos es más que habitual. Es como la química, un material solo no hace todas las funciones, siempre necesitas mezclar varios para conseguir los objetivos que te propones”.

Pérez-Jiménez precisa que siempre envían peticiones a los centros del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y otros organismos públicos. “Por ello, hay un cierto porcentaje que son investigadores y personas de estos centros”, declara. La experta añade que uno de los aspectos que más aprecian los voluntarios es recibir los resultados de sus análisis.

Pese a que su campo está bastante alejado de la nutrición, Rubio encuentra muchas ventajas en ser participe de este tipo de estudios: “Se pasa muy buena mañana. Nos dan de comer, tenemos una sala aparte donde podemos trabajar, recibes una pequeña remuneración y además conoces a gente nueva que te cuenta experiencias únicas”, subraya. “Es una suerte que te chequeen personalmente. Si ven alguna cosa rara te recomiendan que vayas al médico a revisarte”.

Una de las ventajas que más aprecian los voluntarios es poder recibir los resultados de sus análisis

Entre pinchazo y pinchazo

El estudio toma muestras de los voluntarios durante dos días diferentes para suministrar por separado la fruta y un placebo y observar así si el alimento tiene un verdadero efecto sobre el metabolismo de los participantes.

En el último día de ensayo, Rubio ha comenzado la mañana desayunando cruasanes con miel y uvas (en polvo para no diferenciarlo del placebo) y después donará sangre.

“Nosotros no hacemos las pruebas en ayunas sino después de comer, por lo que ofrecemos un estudio más extenso de su metabolismo”, indica Pérez-Jiménez. “Ahora mismo estamos midiendo en sangre glucosa, triglicéridos, colesterol, ácido úrico, capacidad antioxidante y viscosidad, entre otros”.

Según apunta la investigadora, la idea sobre la que se basa su proyecto – financiado por la Comisión de la Uva de Mesa de California– es que las personas con obesidad tienen un metabolismo alterado después de comer. La glucosa y la grasa se mantienen más tiempo circulando por la sangre y eso es algo que favorece al desarrollo de diabetes y ciertas patologías. “Queremos ver si los compuestos de la uva ayudan a reducir esta alteración”, subraya.



La investigadora Jara Pérez-Jiménez recoge las muestras de sangre en la unidad específica del ICTAN. / Álvaro Muñoz / SINC

Sus estudios previos –en los que también ha participado Rubio– mostraron resultados positivos del efecto de orujo de uva con un alimento de glucosa. “Recuerdo que antes nos daban un jarabe de glucosa como el que toman las embarazadas”, comenta el voluntario. “Ahora nos dan comida de verdad a base de miel, leche... El otro día comimos unos sándwiches y unas patatitas”, añade.

“Lo difícil es venir la primera vez porque no sabes lo que te vas a encontrar”, cuenta el voluntario Fausto Rubio

“En este estudio hemos suministrado la uva como tal, junto con una alimentación rica en grasa para ver los efectos de los compuestos de la fruta más allá de la glucosa”, indica Pérez-Jiménez. “Realmente el voluntario no tiene que hacer gran cosa. Tomar el producto cuando se indica y dar unas muestras. El resto del día puedes estar trabajando o hablando con el resto de voluntarios”, comenta Rubio.

A veces puede resultar una tarea complicada el encontrar el número

suficiente de sujetos, aunque por lo general, según cuenta la investigadora, es raro que una persona se vaya en mitad de un estudio (aún teniendo la posibilidad de abandonarlo en cualquier momento sin dar explicaciones).

“Lo difícil es venir la primera vez porque no sabes lo que te vas a encontrar”, confiesa Rubio. “Pero cuando ves que es todo tan sencillo, normal y agradable, no tienes ningún motivo para no seguir viniendo”. Todavía le queda otra toma de muestras de sangre y medidas para finalizar el ensayo. Sin el esfuerzo de los voluntarios, este tipo de investigaciones no serían posibles.

¿Tú también quieres ser voluntario?

El ICTAN actualiza los anuncios en la [sección de noticias de su página web](#) con regularidad. Así que puedes estar pendiente y ver si alguna de sus solicitudes llama tu atención. Actualmente, se precisan personas para:

[Estudio de prevención de diabetes con Moringa Oleifera.](#)

[Estudio sobre los efectos en la salud de una bebida de avena en celíacos.](#)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

VOLUNTARIOS | NUTRICIÓN | ALIMENTOS | ALIMENTACIÓN | OBESIDAD

Creative Commons 4.0

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

