

¿Qué es el tomate azul? Beneficios y propiedades

Publicado el: 27-04-2023

El tomate azul es una fruta transgénica con un elevado nivel de antocianina, un antioxidante gran valor. Mira cómo aprovecharlo y qué lo diferencia del tomate tradicional rojo.

El tomate azul es una fruta transgénica de reciente creación. Fue desarrollada hace 8 años con fines medicinales en Norwich, Reino Unido, en un experimento conducido por más de 300 científicos.

Se alteraron los genes de un tomate común y se agregaron algunos pertenecientes a la flor ornamental boca de dragón, de la planta *Antirrhinum majus*, la que tiene un intenso color morado. Son ricas en un pigmento con reconocidas propiedades antioxidantes llamado *antocianina*.

La fruta obtenida de la transgénesis es de color azul índigo en la parte externa y su intensidad aumenta con los rayos del sol. Por dentro mantiene el color rojo tradicional cuando está madura y casi no tiene semillas. ¿Tienes curiosidad por conocer sobre los beneficios y propiedades que aporta el tomate azul para la salud?

Propiedades y beneficios del tomate azul

Aunque no se ha comercializado de manera masiva, en países como Canadá, Estados Unidos y España se están produciendo a gran escala para tiendas especializadas. Se potenció la concentración de la antocianina en el tomate y en el Instituto de Biología Molecular y Celular de las Plantas se crearon para la elaboración de vacunas.

Las propiedades y beneficios del tomate azul se deben a la presencia de un potente pigmento antioxidante denominado *antocianina*. ¿Pero qué son? Las antocianinas son un grupo de sustancias hidrosolubles pertenecientes al grupo de los flavonoides, responsables de los colores que van desde el rojo al azul en los vegetales.

Se usan como colorantes naturales, mejorando no solo la apariencia de los alimentos, sino también aportando un valor agregado para el consumo. Permanecen intactas a su paso por el tracto digestivo, manteniendo su actividad antioxidante. Revisemos de cerca los beneficios en el consumo del tomate azul.

Las antocianinas aportan colores rojos y azules a los vegetales, además de ser antioxidantes.

Efecto antioxidante y enfermedades oculares

Un grupo de investigadores japoneses demostraron el efecto del extracto de tomate azul como antioxidante. Sus antocianinas, sobre todo la petunidina, fueron capaces de inhibir el peróxido que induce muerte celular y daño en las células fotorreceptoras de la retina. **El extracto de tomate azul podría ser un tratamiento profiláctico para evitar el estrés oxidativo** que causa enfermedades oculares.

Prevención de las enfermedades cardiovasculares

Las frutas ricas en antocianinas son capaces de **capturar y neutralizar agentes oxidantes, como peróxido de hidrógeno y radicales libres**. Estos pueden provocar estrés oxidativo asociado a la disfunción endotelial y a la obstrucción de las arterias, llevando a los accidentes cardiovasculares.

Posible acción anticancerígena

Recientemente, Gonzali condujo un experimento piloto descrito en la revista *Antioxidants* en ratones con cáncer alimentados con tomates azules. Se demostró la extensión de su vida media al compararlos con ratones enfermos y suplementados con tomate rojo tradicional.

Se especula con que los tomates enriquecidos en antocianinas pudiesen beneficiar la salud de estos animales. **Aún no hay pruebas certeras en humanos** y el efecto debe considerarse solo como experimental hasta el momento.

Actividad antiinflamatoria

El óxido nítrico es un agente oxidante y mediador del proceso inflamatorio, producido a partir de los macrófagos. Los **extractos concentrados de antocianinas tienen un efecto inhibitorio en la producción de la sustancia**. Además, reducen las prostaglandinas, sobre todo la EG2, también activa en la inflamación.

Antidiabético

Hace más de dos décadas se conoce el efecto positivo de las antocianinas en el mejoramiento de la retinopatía diabética. En un artículo publicado en la revista *Journal of Food Science*, Tristán **demostró las propiedades hipoglucemiantes del consumo de antocianinas en pacientes diabéticos**.

Inhiben las enzimas digestivas, como la alfa amilasa, que se encarga del desdoblamiento de los carbohidratos. Esto permite una digestibilidad más lenta y la disminución en la velocidad de absorción de la glucosa.

Antienvejecimiento y comportamiento cognitivo

La acción protectora de las antocianinas como bloqueadoras de los radicales libres **retrasan el envejecimiento celular, incluido el del tejido cerebral**. El consumo de estos pigmentos disminuye el deterioro de la memoria, aumentando la concentración y el rendimiento intelectual.

Otros beneficios del tomate azul

El tomate con antocianinas ayuda al funcionamiento hepático. Además, **impide la oxidación del colesterol sanguíneo y su intervención en la formación de placas** ateromatosas en las arterias.

¿Qué diferencia al tomate azul del resto de tipos de tomates?

Existen diferencias evidentes y otras no tanto entre el tomate azul y los tradicionales. **La más notoria es el color, mientras que otras sensoriales hay que degustarlas para distinguirlas.**

Diferencias sensoriales

Entre las diferencias sensoriales encontramos las siguientes:

- **Color:** el tomate azul posee 11 tipos de antocianinas que potencian su color. Las más importantes son petunidina, malvidina y delfinidina. Son solubles en agua y dan un color azul violeta. También se encontró licopeno en la piel, pero su color rojo es opacado por las antocianinas. En los tomates tradicionales el color viene dado exclusivamente por el licopeno.
- **Textura, sabor y olor:** el tomate azul tiene una textura más jugosa que el tradicional y su sabor y olor recuerda más al de la ciruela. Sus jugos son de color azul, por lo que se recomienda en ensaladas y preparación de mermeladas. Los tomates tradicionales son más dulces y la jugosidad depende de la madurez.

Diferencias nutricionales y funcionales

Entre las diferencias nutricionales mencionaremos las siguientes:

- **Vitaminas y minerales:** el tomate azul tiene mayores contenidos de vitamina A, piridoxina, vitamina C y K. Los minerales como el hierro y el calcio, que no suelen estar presentes en los tomates comunes, se encuentran en muy alta proporción. Los niveles de potasio también están por encima.
- **Antioxidante:** la modificación genética del tomate azul para enriquecerlo en antocianina a partir de los flavonoides de la flor boca de dragón ha permitido declararlo como un superalimento modificado. El resto de los tomates contienen carotenoides liposolubles, como el licopeno.

El color rojo del tomate tradicional es por el licopeno, pero en el azul las antocianinas son mayoritarias.

Usos del tomate azul en la cocina

Los tomates azules **pueden usarse en la cocina tradicional formando parte de ensaladas**. Su sabor frutal y menos ácido contrasta con los otros tomates. Se pueden combinar para preparar aderezos y salsas, jugos de color azul o violeta atractivos y sabrosas mermeladas.

Debes procurar preparar estos tomates sin calentar, ya que su pigmento hidrosoluble es inestable al calor y modifica el color. Además de la pérdida del pigmento en el agua de cocción. Una receta ideal es la ensalada contundente de tomate azul, acompañada de pepino, pepinillo, cebollas y una rica alcachofa. Se adereza con aceite de oliva, mostaza, orégano, alcaparras, sal y pimienta.

La inclusión de tomate azul como ingrediente rico en antioxidantes mejora las cualidades funcionales del plan de alimentación. Sin embargo, **se recomienda no abusar de su consumo hasta tanto se desarrollen más estudios científicos sobre su empleo directo** en el control y prevención de ciertas enfermedades. ¡Buen provecho y buena salud!

Fuente: <https://netsaluti.com>