

# Uvas y moras pueden ayudar a combatir el colesterol.

---

Publicado el: 08-12-2017

Las moras y las uvas segregan un compuesto para luchar contra las infecciones micóticas que podría ayudar a disminuir el colesterol, informaron investigadores estadounidenses. Dicho compuesto, llamado pterostilbene, también ayuda a regular la glucosa en la sangre y podría combatir la diabetes de tipo II, dijeron los investigadores durante una reunión de la Sociedad Química de Estados Unidos en Filadelfia.

Los hallazgos se añaden a una lista creciente de razones por las que se deben comer frutas de colores vivos, en especial las moras, que también son ricas en antioxidantes, moléculas que combaten el daño producido en las células y el ADN por los radicales libres, la cardiopatía, el cáncer, la diabetes y tal vez hasta la degeneración cerebral. "Nos complace señalar que las moras, que se sabe son ricas en compuestos saludables, también pueden ser un arma potente contra la obesidad y las enfermedades cardíacas, que se hallan entre las principales causas de muerte", dijo un comunicado de Agnes Rimando, del Departamento de Agricultura en Oxford, estado de Mississippi.

El equipo de Rimando había hallado pterostilbene en las uvas.

Este compuesto es similar a un antioxidante que también se sabe contienen dichas frutas: el resveratrol. El pterostilbene fue también eficaz en la activación del receptor PPAR-alfa, una proteína involucrada en la disminución del colesterol y otros lípidos en el cuerpo. De hecho, los investigadores dijeron que el pterostilbene funciona tan bien como el fármaco ciprofibrato, pero de manera más precisa. Asimismo, puede tener menos efectos secundarios que el medicamento, añadieron.

No queda claro todavía si basta con ingerir moras diariamente para disminuir el colesterol. Sin embargo, varios grupos vinculados a la salud, aconsejan comer hasta 10 porciones de frutas y vegetales al día y, de hecho, las moras son muy recomendadas.

El pterostilbene y el resveratrol son químicos parecidos que pertenecen a un grupo de compuestos llamado fitoalexinas, producidos por las plantas en respuesta al estrés derivado de infecciones por hongos y también a la luz ultravioleta. El pterostilbene también puede ser promisorio para desarrollar fungicidas naturales, indicó Rimando.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>