

Menos calorías y mas vino

Europa Press

La reducción en un 30 por ciento del consumo de calorías y el consumo moderado de vino son hábitos que pueden prolongar la longevidad humana, según un estudio elaborado por el Grupo Bioquímica del Envejecimiento de la Universidad de Sevilla, que está investigando nuevos mecanismos para controlar el envejecimiento del ser humano centrándose en la reducción de las calorías y su compensación por medio de alimentos que contengan antioxidantes, como es el caso del vino tinto.

Actualmente, y según este estudio recogido por Europa Press, el límite de edad del ser humano está en 122 años, mientras que la esperanza de vida en España es de 83 años para las mujeres y de 77 para los hombres. Como consecuencia, el primer propósito del grupo consiste en saber qué ocurre en las células, con objeto de trasladar una esperanza de vida de 77 años a los 122 a los que es capaz de llegar el ser humano. En todo caso, los avances científicos permiten que la esperanza de vida aumente más de diez horas cada día.

De hecho, existen en el mundo científico actual más de 300 teorías sobre el control del envejecimiento humano. Algunas, como afirma el catedrático E.U. de la Hispalense y responsable del proyecto, Antonio Ayala, "quedan obsoletas o son solapadas por otras más novedosas. Nuestro grupo, en particular, parte de la teoría de los radicales libres, la cual asegura que los procesos vitales más comunes del ser humano, como respirar, provocan daños en nuestro cuerpo que se van acrecentando con el paso de los años".

El hígado, a través de los procesos de desintoxicación, también desprende oxidantes que nos afectan. Por lo tanto, los investigadores pretenden conocer qué ocurre y cuáles podrían ser los mecanismos de intervención para disminuir los efectos que nos perjudican y potenciar las protecciones, con objeto de reducir, como asegura Antonio Ayala, que "nuestro metabolismo tenga efectos secundarios".

Estos daños, según las investigaciones del grupo, pueden minimizarse con una reducción del 30 por ciento de la ingesta calórica diaria, debido a que reforzaría las síntesis de proteínas, las cuales



reducen el daño endógeno de los procesos vitales, además de disminuir las grasas.

Asimismo, esta restricción calórica activa la sirtuina, que es una proteína que compacta el ADN, haciéndolo más resistente a todos los mutágenos perjudiciales a los que estamos sometidos diariamente. En este punto también interviene el vino tinto, ya que contiene resveratrol, un compuesto determinante para el funcionamiento de la sirtuina. Por ello, gracias al vino la dieta no necesitaría restringirse tanto.

En los laboratorios el grupo de la Facultad de Farmacia simula en ratones pequeños daños in vitro, que se producen de manera endógena. Cuando se producen estos daños, las proteínas se unen o se comunican con la sirtuina, gracias a un lenguaje molecular. Éste constituye otro de los objetivos de los investigadores. A partir de la decodificación del lenguaje molecular "podríamos potenciarlo para permitir que las células respondan con más celeridad al daño que se produce", apunta Antonio Ayala.

Este proyecto, denominado 'Influencia del mantenimiento de la síntesis de proteínas durante el envejecimiento en el aumento del plazo de vida causado por la restricción calórica: importancia del factor de elongación 2', está financiado por un proyecto I+D+i del Ministerio de Educación y Ciencia.