

# *Fruta Granada tiene efectos antienvjecimiento*

---



La Habana, 13 julio (RHC)- Investigadores de la Escuela Politécnica Federal de Lausana en Suiza, descubrieron que la flora intestinal utiliza las frutas granadas para producir urolitina A, sustancia que retrasa el envejecimiento, publicó hoy la revista Nature Medicine.

El estudio muestra que la urolitina A es un metabolito producido por la flora intestinal de los humanos. Dicha sustancia potencia la renovación de las mitocondrias, orgánulos responsables de generar la energía de las células y evitar el deterioro muscular asociado a la edad.

Según el director de la investigación, Johan Auwerx, la urolitina A es completamente natural y la única molécula conocida con capacidad de relanzar el proceso de reciclaje de las mitocondrias.

Al envejecer, la capacidad de las células para llevar a cabo la mitofagia, proceso de remplazo de las mitocondrias viejas por nuevas, es menor; provocando el deterioro muscular asociado a la edad.

Basados en este fenómeno, los científicos administraron urolitina A al nematodo (*Caenorhabditis elegans*), un gusano que alcanza la vejez a los ocho o 10 días de vida. De acuerdo con los resultados, el consumo de esta la sustancia permitió que los gusanos aumentaran en hasta un 45 por ciento su esperanza de vida.

Luego hicieron el mismo procedimiento con ratas ancianas, o sea, con más de dos años de edad, y comprobaron que tuvieron una resistencia hasta un 42 por ciento mayor a la hora de correr en las ruedas de sus jaulas.

Los expertos aclararon que las granadas no contienen urolitina A, sino unos precursores: los taninos hidrolizables, también presentes en otras frutas y las nueces, que posteriormente son degradados a urolitina A por las bacterias de la flora intestinal.

El granado (*Punica granatum*) es un pequeño árbol frutal caducifolio de la familia Lythraceae, cuyo fruto es la granada.

Los principales países productores de esta fruta en el mundo son India, Indonesia, Bangladés, Egipto y China, que no exporta pues destina su producción al consumo local.

El estudio concluye que la función de la urolitina A es producto de millones de años de evolución paralela entre plantas, bacterias y animales.

(PL)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/99836-fruta-granada-tiene-efectos-antienvjecimiento>



**Radio Habana Cuba**