

El Consumo Elevado de Licopeno Sumado a una Ingesta Reducida de Carnes Rojas Aumentan el Poder Antioxidante Total

Corte CA, Uvilla AL, Di Milta NA, MessinaDN, Locarno LP, Pérez Elizalde R, , López Fontana CM, López Laur JD
investigacioncap@yahoo.com.ar

Resumen

Introducción: Los sistemas antioxidantes del organismo son capaces de remover a los radicales libres, protegiendo así al organismo del daño que estos pueden ocasionar, y pueden ser valorados en conjunto mediante la determinación del poder antioxidante total. Este biomarcador puede ser modulado por la alimentación mediante la incorporación de sustancias con propiedades antioxidantes o prooxidantes.

Objetivo: Determinar la ingesta de nutrientes antioxidantes y grupos específicos de alimentos y correlacionarla con el poder antioxidante total.

Material y Métodos: Fueron seleccionados 45 varones voluntarios entre 50 y 80 años de una consulta urológica de rutina. El trabajo consistió en una entrevista nutricional donde se evaluó la composición corporal mediante antropometría y una historia alimentaria detallada mediante recordatorio de 24hs y cuestionario de frecuencia de consumo validado para tal fin (SUN) a través de

Los cuales se cuantificó la ingesta de diferentes nutrientes y grupos específicos de alimentos; y un análisis de laboratorio que incluyó poder antioxidante total. Para el análisis estadístico se utilizó Coeficiente de Correlación de Pearson ($p < 0,05$).

Resultados: El poder antioxidante total se correlacionó positivamente con el consumo de licopeno ($r = 0,333$; $p = 0,027$) y negativamente con la ingesta de carnes rojas ($r = -0,403$; $p = 0,007$). Los demás nutrientes o alimentos no se correlacionaron con el poder antioxidante total.

Conclusiones: Una ingesta elevada de licopeno y un reducido consumo de carnes rojas aumentan el poder antioxidante total.