



Tomato+Health®

TOMATO+HEALTH NEWSWIRE
REPORT 1 - 15,10,07

Mas rojo en tu dieta / El color de tu dieta : Rojo!

El Nuevo libro de consulta cuenta por qué el jugo de tomate, la sopa y la salsa del mismo podrían salvar su vida

Protege tu vida

Clases sobre nutrición para proteger su salud dirigida a todas las edades

Entrevistas de Tamsin Rockwell al Dr. Venket Rao para Tomato+Health Newswire
Tamsin@tomatoandhealth.com

Un nuevo e innovador libro de consulta que desvela lo extraordinariamente beneficiosos que resultan para nuestra salud los productos de tomate procesados, día a día éste libro gana una sorprendente variedad de lectores. Esta publicación representa la primera edición independiente sobre el tema, escrito y corregido por los mismos científicos. Veinticuatro especialistas sobre alimentación líderes mundiales han articulado y revisado en un solo volumen las conclusiones más recientes en trece áreas de investigación. El resultado es una amplia y cada vez más detallada imagen del funcionamiento interno de una nueva dieta estrella.

Los tomates y sus productos procesados están llenos de vitamina C, folato, fibra y licopeno y constituyen un alimento básico de la dieta mediterránea. El tomate junto con el aceite de oliva virgen (lleno de antioxidantes polifenoles que ayudan a transportar en el organismo los beneficios de los tomates ya cocinados) el jugo de tomate, las salsas y sopas de esta fruto rico en antioxidante rojo están siendo considerados como súper productos de alimentación sanos para el corazón, es decir, que nos protegen contra problemas cardíacos y una lista de otras enfermedades crónicas.

El licopeno es un potente carotenoide rojo que da color a los tomates y protege contra la acción oxidante del sol evitando que estos maduren demasiado rápido. El licopeno efectivamente puede hacer el mismo por nosotros. He tenido la posibilidad de entrevistar al redactor de "*Tomatoes, Lycopene & Human Health, preventing chronic diseases*" ("*Tomates, Licopeno y Salud Humana, prevención de enfermedades crónicas*") el Doctor A. Venket Rao, profesor Emérito de la facultad de medicina en la Universidad de Toronto.

T+H: *Doctor Rao, háganos sobre este nuevo e interesante libro y díganos cómo sus contenidos afectarán el modo en que los productos del tomate son considerados y valorados en el futuro.*

Dr. Venket Rao: Durante la pasada década, el interés en el estudio del licopeno ha ido en incremento debido a su papel potencial en la prevención de enfermedades crónicas. Este libro es el resultado directo de éste interés. “*Tomatoes, Lycopene & Human Health*” proporciona, por vez primera, información comprensiva y actualizada sobre los aspectos importantes del licopeno, sustancia contenida en el tomate, mostrando como podemos proteger nuestra salud simplemente poniendo atención a nuestra dieta.

PÁGINA 2. TOMATO+HEALTH NEWSWIRE REPORT 15,10,07

T+H: *¿Significa esto que simplemente incrementando el consumo de productos relacionados con el tomate, como salsas o sopas, realmente pueden proteger nuestra salud?*

Dr. Venket Rao: El licopeno, en la actualidad, puede considerarse como agente quimiopreventivo. Existen pruebas fehacientes que indican que una dieta rica en carotenoides puede proteger contra enfermedades cardiovasculares. Nuevas investigaciones en estudios demográficos proporcionan pruebas convincentes a favor del papel protector del licopeno.

T+H: *Para que su efecto se aprecie en nuestra salud, ¿Cuánto debemos consumir?*

Dr. Venket Rao: El licopeno debe administrarse a través de la dieta porque no podemos producirlo nosotros mismos. Los estudios muestran que un consumo de 7-8 mg son suficientes para luchar contra el estrés oxidativo y prevenir enfermedades crónicas. Lo cual representa un vaso mediano de zumo de tomate o una considerable porción de una buena salsa de pasta de tomate.

T+H: *Doctor Rao, ¿cómo describiría usted en términos no científicos lo que todo esto realmente significa?*

Dr. Venket Rao: Explicando la ciencia en términos simples, la mejor metáfora es describir el cuerpo humano como un coche. Con un coche, independientemente del modelo, se aplican las mismas reglas físicas. El coche envejecerá con el paso del tiempo y durante este tiempo será atacado continuamente por la exposición a los elementos.

El estrés oxidativo: Es el óxido del coche. El metal reacciona con el oxígeno formando un óxido marronoso que arruina la pintura. Si usted permite que esta acción continúe no pasará mucho tiempo antes de que la acción oxidante agujeree la carrocería con lo que se deberá colocar un nuevo panel en la puerta y repintar. En términos humanos, no obstante, no podemos simplemente ir al taller mecánico, tenemos que considerar otras formas para controlar la acción oxidante.

Antioxidantes: Tratamiento antioxidante para el cuerpo. El licopeno es uno de lo mejores. Tomates, los productos de tomate -sobre todo procesados- también contienen otras sustancias nutritivas, que actúan conjuntamente incrementando la protección antioxidante.

Fitoquímicas: Representan el propio sistema de defensa de la planta contra el sol. Son sustancias sumamente potentes y muy eficaces y también actúan en las personas.

Carotenoides: La pigmentación en el alimento proporcionado por la madre naturaleza. El licopeno es parte de esta familia. El betacaroteno es lo que hace que las zanahorias sean naranjas y el licopeno es lo que hace que los tomates sean rojos. Los carotenoides actúan como limpiadores de los radicales libres, eficientes para plantas y también para nosotros.

Radicales libres: Estas moléculas reactivas son las causantes de la acción oxidativa. Los radicales libres deambulan por todas partes buscando sustancias con las que reaccionar. Pueden representar malas noticias si provocan una enfermedad crónica. Los antioxidantes en la dieta encuentran y neutralizan estas moléculas perjudiciales previniendo enfermedades.

Biodisponibles: En el caso de los tomates, procesados o cocinados resultan más eficaces. Lo que quiere decir que podemos absorber más de las sustancias nutritivas beneficiosas. Esto es biodisponible. Nota, las mismas sustancias nutritivas esenciales son encontradas en el tomate fresco, pero están mucho más disponibles en el procesado. Por lo tanto, el jugo de tomate o la salsa de pasta de tomate proporcionan algunas de las mejores formas de acceder a estas sustancias nutritivas.

T+H: Podemos beber a la mejor salud con zumo de tomate. Doctor Rao gracias por tomarse el tiempo para explicar este tema que resulta complejo y simple a la vez.

El libro está disponible en Caledonian: www.caledoniansciencepress.com