



# RESVERATROL

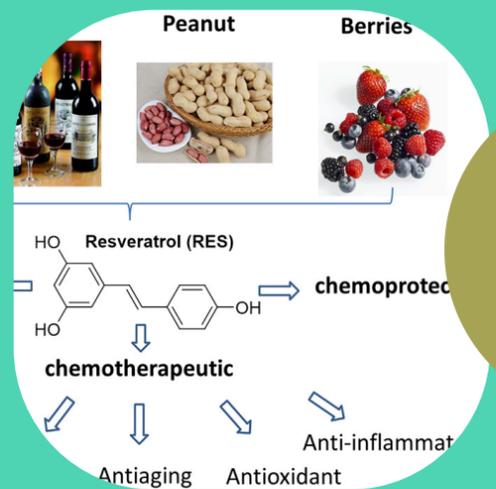
piel de las uvas, arándanos, frambuesas y moras

## Propiedades y beneficios

1

### Descripción

El resveratrol es un polifenol presente en concentraciones muy altas en las uvas, el vino tinto y el jugo de la uva morada, y en pequeñas cantidades en los cacahuetes, moras, arándanos azules y rojos y en el chocolate negro.



2

### Curiosidades

La paradoja francesa (1819):  
Los franceses comen una gran cantidad de grasas -quesos, otros derivados de la leche completa y foie gras- y en general tienen menos ataques al corazón que los ingleses y otros europeos. El consumo de vino tinto puede estar vinculado. 1819 Samuel Black

3

### Propiedades

Además de sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, también está comprobado que el resveratrol reduce el riesgo de coagulación de la sangre, mediante su acción en la inhibición de la agregación plaquetaria.



4

### Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones, en general incluso grandes cantidades de resveratrol son bien tolerados.

5

### Aplicaciones

Se está investigando su función en relación al sistema cardiovascular, el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas. Una dosis segura para adultos durante tres meses son 250-1000 mg por vía oral al día.



### Recuerda

Los polifenoles son compuestos presentes en diversas frutas, verduras, café, té y frutos secos. Las plantas producen resveratrol para protegerse contra los rayos UV, infecciones víricas, bacterianas y fúngicas.

Susagna Muns - Andreas Duwe  
Sección de Naturopatía  
[www.aproetena.es](http://www.aproetena.es)