

RESVERATROL

É um polifenol encontrado principalmente na casca e semente de uvas escuras.

Estudos indicam que o resveratrol pode ajudar a diminuir os níveis de lipoproteínas de baixa densidade, também conhecidas como colesterol LDL e aumentar os níveis de lipoproteínas de alta densidade, o colesterol HDL. O LDL, principalmente no seu estado oxidado, pode acumular-se nas paredes dos vasos sanguíneos, levando à formação de placas de ateroma. Essas placas dão origem à aterosclerose, que causa a obstrução dos vasos sanguíneos. Tem, assim, importância na redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio.

Estudos parecem indicar também um efeito benéfico do resveratrol na prevenção do câncer, pela sua capacidade de conter a proliferação de células tumorais, através da inibição da proteína NFKappaB, que está envolvida na regulação da proliferação celular.

Um dos interessantes efeitos notados nas pesquisas com resveratrol, foi no antienvelhecimento. Resveratrol foi capaz de aumentar a expectativa de vida, através da ativação das sirtuínas, que são os genes da longevidade. Por fim, foi mostrado que para um grupo de humanos obesos, a suplementação de resveratrol por 30 dias teve efeitos benéficos na pressão sistólica e diminuiu os níveis de glicose e lipídeos circulantes no sangue. Portanto trata-se de um importante cardioprotetor, protetor contra aparecimento de neoplasias, ajuda no metabolismo da glicose e ação antienvelhecimento.

O resveratrol é quase totalmente degradado no tubo digestivo, só tendo boa absorção por mucosas, sendo sua administração na forma de pastilha de alta absorção (PAB).