



**Steve Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Joseph W. Reardon**  
Director

## **Los Polifenoles y el Proceso de Envejecimiento**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana sobre los enormes beneficios que los polifenoles ofrecen a nuestra salud.

Los polifenoles actúan de manera muy activa en nuestros organismos para prevenir que ciertas enfermedades ocurran. Se trata de un tipo de antioxidantes cuyas funciones son tan complejas que todavía se están estudiando, se sabe que sus funciones van mas allá de lo que se espera de un simple antioxidante.

Las investigaciones sobre los efectos de los polifenoles en nuestra dieta diaria han avanzado mucho en los últimos 10 años. Los resultados encontrados hasta el momento coinciden en afirmar que los polifenoles protegen a l organismo de enfermedades degenerativas, particularmente de enfermedades cardiovasculares y de ciertos tipos de cáncer.

Los polifenoles poseen excelentes propiedades antiinflamatorias además, previenen la formación de tumores y el desarrollo de infecciones. Fortalecen el sistema inmunológico (defensivo) y reducen los las actividades del organismo que podrían degenerar en algún tipo de cáncer.

Los polifenoles también ejercen efecto sobre ciertas proteínas que están vinculadas con el proceso de envejecimiento y, además destruyen a los radicales libres, los cuales atacan a las células de nuestro cuerpo.

Cuando los radicales libres atacan ciertas células de nuestro organismo, estas células se alteran, descomponen y el proceso de destrucción continúa a través del tiempo. Si el organismo no tiene capacidad para reparar estas células, estas morirán. La muerte de las células es lo que ocasiona las canas, arrugas, manchas, inmovilidad del cuerpo y la perdida gradual de la salud. Finalmente la muerte.

Uno de los descubrimientos más importantes sobre los polifenoles es que estos aumentan la actividad de las células hasta un nivel bastante saludable, gracias a ello, el cuerpo desarrolla la capacidad de reparar las células dañadas.

Los polifenoles no solamente pueden potencialmente curar enfermedades, cáncer y mejorar la salud en general. Además pueden aletargar el proceso de envejecimiento e incluso revertirlo en algunos casos.

Los vegetales y las frutas son las fuentes principales de polifenoles. Como siempre entonces necesitamos recordar que antes de comerlos es bueno seguir ciertas recomendaciones sobre seguridad de alimentos: Lave siempre sus vegetales y frutas. No utilice la misma tabla de picar ni los mismos utensilios con los que cortó carnes crudas para cortar vegetales o frutas sin antes desinfectarlos. Mejor aun, tenga dos tablas de picar, una solamente utilícela para cortar carnes y la otra solamente utilícela para cortar vegetales y frutas.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**