

PROPIEDADES SALUDABLES DE LA UVA. CARACTERÍSTICAS DE LA UVA EMBOLSADA DE VINALOPÓ.

Dra. Montaña Cámara Hurtado.

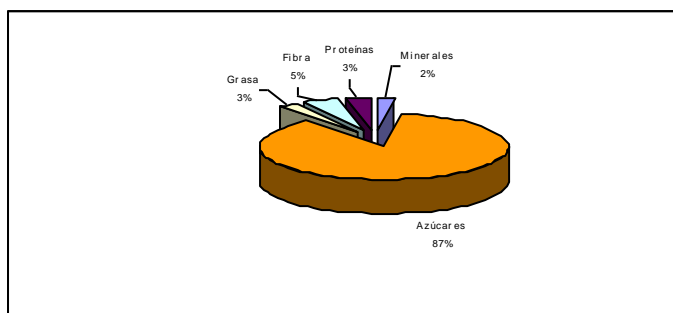
Las frutas y hortalizas son alimentos de enorme interés y nadie duda de los resultados beneficiosos de su ingesta; su riqueza en vitaminas, elementos minerales y fibra, hacen que su consumo sea imprescindible para conseguir una alimentación sana y equilibrada. La calidad nutritiva está relacionada con la capacidad de las frutas, de proporcionar todos los nutrientes que favorezcan una buena salud y eviten la aparición de enfermedades.

Los últimos estudios epidemiológicos y bioquímicos apoyan la asociación entre alta ingesta de vegetales y bajo riesgo de enfermedades crónicas. Esta acción beneficiosa de los vegetales se debe a la presencia de una amplia variedad de sustancias, entre las que se incluyen macronutrientes, micronutrientes y compuestos no nutritivos y que actualmente se denominan compuestos bioactivos o fitoquímicos (vitamina C, ácido fólico, carotenoides, vitamina E, elementos minerales y otros), algunos de ellos con acción antioxidante.

COMPOSICIÓN QUÍMICA Y PROPIEDADES SALUDABLES DE LA UVA.

La uva es una de las plantas que mejor simboliza la cultura mediterránea. Su fruto, la uva, es una fruta exquisita y la variedad de uvas es enorme. Entre los compuestos que aportan las uvas a nuestro organismo (figura 1), el más abundante es el agua, que oscila entre el 70 y el 96 % del peso del fruto. Los hidratos de carbono son los macronutrientes más importantes, entre el 1 y el 13 %. Esta fracción está formada por azúcares libres y fibra alimentaria. Las frutas poseen un casi inapreciable contenido graso (inferior al 1%) y un contenido proteico total de entre 1-4 %. Además, la uva de mesa es una fuente de vitaminas del grupo B, vitamina C y flavonoides (miricetina y quercetina), además de contener el compuesto fenólico bioactivo, denominado resveratol.

Figura 1.- Composición química de la uva (g/100g sobre sustancia seca).



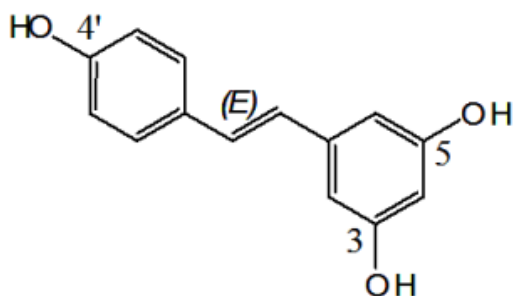
Las uvas tienen un gran poder depurativo y reforzante, por lo que resultan ideales para limpiar el organismo. Además, sus propiedades hacen que estén especialmente indicadas como cura en casos de fatiga, anemia, estrés físico y mental, reumatismo, afecciones hepato biliares, hipertensión arterial o problemas de piel.

Los efectos beneficiosos de los compuestos fenólicos de la uva son: Anti-mutagénico (Quercetina, Ác. Cafeico, Ác. Gálico, Catequizas), antioxidante (disminuye

la oxidación del LDL-colesterol), inhibe la agregación plaquetaria, reduce inflamaciones alérgicas, efecto anticarcinogénico.

El resveratrol es un compuesto polifenólico derivado del estilbeno (3,5,4'-trihidroxiestilbeno) con dos formas isoméricas, cis y trans. Su síntesis se induce especialmente en condiciones de estrés, traumatismo e infección, clasificándose como fitoalexina. Ésta síntesis confiere a la planta protección frente a distintas enfermedades, dado el carácter fungicida de esta molécula (figura 2).

Figura 2.- Estructura química del trans-resveratrol (3,5,4'-trihidroxiestilbeno).



El resveratrol, potente sustancia anticancerígena, que se concentra sobre todo en la piel de la uva, es capaz de ayudar a prevenir el desarrollo de tumores cancerígenos, según han demostrado los ensayos de laboratorio realizados en cultivos celulares y con animales, por un equipo de científicos de la Universidad de Illinois (EE.UU.) y de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, que demostraron que dicho compuesto actúa como antioxidante, antimutagénico y como inductor de enzimas metabolizadoras de drogas. La actividad quimiopreventiva del resveratrol ha sido demostrada en las 3 principales fases o estadios de la carcinogénesis: iniciación, promoción y progresión.

CARACTERÍSTICAS DE LA UVA EMBOLSADA DE VINALOPÓ.

El Valle del Vinalopó, enclavado en un lugar privilegiado de la provincia de Alicante, entre la sierra y el mar, tiene un microclima suave durante todo el año que beneficia a una tierra generosa. Siete son las poblaciones de este Valle que producen esta uva única en el mundo: Agost, Aspe, Hondón de los Frailes, Hondón de las Nieves, Monforte del Cid, Novelda y La Romana.

Una maduración lenta que llega hasta Navidad

Las variedades de uva cultivadas mediante el proceso del embolsado son dos, la variedad IDEAL, de racimo grande, granos de peculiar tono amarillo y con ligero sabor a moscatel; y la variedad ALEDO, más tardía y caracterizada por producir un racimo de grano blanco pálido, de sabor dulce neutro. Cada variedad de uva tiene un momento de recolección y por tanto de consumo. La variedad IDEAL, tiene un proceso de recolección que culmina a mediados de noviembre. La variedad ALEDO, más tardía, puede estar embolsada más de cuatro meses, es la que saboreamos en plena época invernal. Es la uva que se toma en Nochevieja.

El proceso de embolsado la protege de los productos fitosanitarios

Al comienzo de su maduración, en julio, se seleccionan los mejores racimos de uva y se cubre cada uno de ellos con una bolsa de papel especial que se cierra por el pedúnculo, quedando abierta por su parte inferior. Entre junio y julio se colocan

alrededor de 250 millones de bolsas para una producción media de 180.000 a 190.000 toneladas. La bolsa protege a los granos de las inclemencias meteorológicas, con lo que estos desarrollan una piel mucho más fina al no tener que defenderse de las agresiones de la lluvia, el sol o el viento. Esta misma protección tamiza la exposición al sol, lo que produce uniformidad de color en los granos que componen cada racimo.

Un etiquetado que garantiza su procedencia

La Unión Europea ha inscrito a la Uva Embolsada Vinalopó en el Registro Europeo de Denominaciones de Origen, concediéndole la categoría de Denominación de Origen Protegida, sello que acredita su procedencia y calidad. El único distintivo que garantiza que es Uva Embolsada Vinalopó con Denominación de Origen es la etiqueta o separador numerado que lleva cada caja. Este sello de garantía resume un proceso de control de calidad de los racimos que deben cumplir unas determinadas exigencias de uniformidad, color, tamaño y sabor, según recoge el Reglamento de la Denominación de Origen.

Las cualidades de la Uva Embolsada Vinalopó son un claro exponente de la contribución que la beneficiosa dieta mediterránea aporta a la salud. Además, es una de las uvas que mayor presencia de resveratrol contiene. Su consumo contribuye a equilibrar los niveles de colesterol, por lo que desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

RECOMENDACIONES GENERALES

A pesar de la disparidad existente relativa a las recomendaciones dietéticas entre distintos países, la mayoría de ellos son coincidentes en cuanto a incrementar el consumo de frutas y hortalizas frescas, con el fin de prevenir el amplio rango de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Los distintos organismos internacionales establecen periódicamente las recomendaciones sobre las cantidades que se deben ingerir de los distintos nutrientes. La mayoría de ellos coinciden en incrementar el consumo de hortalizas, frutas y frutos secos.

La OMS recomienda una ingesta mínima total de 400 g de frutas y hortalizas que se ha trasladado a una recomendación orientativa de 5 raciones al día. Adaptadas a las recomendaciones españolas en el denominado "Rombo de la alimentación", en el que se aconseja un consumo diario de 2-4 raciones de frutas y zumos de frutas, así como de 3-5 raciones de verduras y hortalizas.

El USDA (United States Department of Agriculture) en 1992, en colaboración con el DHHS (Department of Human Health Services), estableció la "Pirámide de los alimentos" (USDA's Food Guide Pyramid), en la que se considera a los productos vegetales (frutas y hortalizas) como el segundo eslabón de importancia después de los cereales y derivados, que deberían ser la base de nuestra alimentación. Esta pirámide ha sido revisada y actualizada en el 2005 (www.mypyramid.org), manteniendo la recomendación de aumentar la ingesta de productos vegetales junto con unos hábitos de vida saludables (mayor actividad física).

BIBLIOGRAFÍA

Cámara Hurtado, M.; Valle Vilanova, C.; Mollá Descals, A. (2003) "Consumo de frutas y hortalizas. Hábitos, tendencias y recomendaciones". II Congreso Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos. Orihuela, Alicante.

- Cámara, M.; Sánchez Mata, M^a C.; Torija M^a E. (2003) "Frutas y verduras, fuentes de salud". Monografía nº 8. Colección Nutrición y Salud. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid.
- Cámara, M.; Sánchez Mata, M^a C.; Valle, C. "Frutas, hortalizas y salud" Instituto Cervantes. En prensa.
- Jang, M.; Cai, L.; Udeani, G.O.; Slowing, K.; Thomas, C.F.; Beecher, C.W.W.; Fong, H.H.S.; Farnsworth, N.R.; Kinghorn, A.D.; Metha, R.G.; Moon, R.C.; Pezzuto, J.M. (1997). "Cancer Chemopreventive activity of resveratrol a natural product derived from grapes". Science. Volumen: 275, 218- 220.
- Jimenez JB, Orea JM, Montero C, Ureña AG, Navas E, Slowing K, Gómez-Serranillos MP, Carretero E, De Martins D. (2005) "Resveratrol treatment controls microbial flora prolongs shelf life, and preserves nutritional quality of fruity". J. Agric Food Chem. Volumen: 53(5) 1526- 1530.
- León, M^a T.; Castillo, M^a D. (2002) "La dieta mediterránea está de moda" Medicina General, 49, 902-908.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2005) "La alimentación en España". MAPA. Madrid.
- Palomino, O.; Gómez-Serranillos, P.; Slowing, K.; Carretero, E.; Villar, A. (2000) "Study of polyphenols in grape berries by reversed-phase high-performance liquid chromatography". J.Chromatography. A. Volumen: 870, 449- 451
- Requejo, A.M.; Ortega, R.M. (2000) Nutriguía. "Manual de Nutrición Clínica en atención Primaria". Ed. Complutense, S.A. Madrid.
- Torija, M^aE.; M^aM.Cámara.(1999) Capítulo 27. "Hortalizas, verduras y frutas".En Tratado de Nutrición . pág. 413-423.
- USDA (1992) Food Guide Pyramide replaces the basic 4 circle. Food Tech., July, 64-67.