

Consumo regular de jamón ibérico bellota retrasa envejecimiento según estudio

El consumo de forma regular de jamón ibérico de bellota retrasa los procesos de envejecimiento en las personas, según un estudio presentado hoy en el IV Congreso Mundial del Jamón, que se celebra en Salamanca, oeste de España.

Noticia publicada el 19-04-2007 17:21

(EFE) De acuerdo con los resultados de un estudio desarrollado por el equipo de la profesora Paula Mayoral, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, incluir en la dieta ese derivado cárnico del cerdo retrasa el envejecimiento al ejercer un efecto positivo sobre el conocido como estrés oxidante.

El jamón ibérico de bellota es un producto de gran calidad obtenido de las patas traseras de cerdos de una raza originaria de la Península Ibérica y alimentados con pastos y bellotas (frutos de la encina, el roble y otros árboles del mismo género), salado en crudo y curado o secado de forma natural.

Mayoral explicó que el resultado más novedoso e importante del estudio es la demostración del efecto positivo que tiene la ingesta de este tipo de jamón sobre el estrés oxidativo, culpable en parte de los procesos que desencadenan enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson o el Alzheimer.

Los beneficios se basan en un incremento de las sustancias antioxidantes totales, como la peroxidasa o la dismutasa, entre otras.

Los mecanismos por los que la ingestión de jamón ibérico de bellota mejoran el estrés oxidativo están basados en su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y en la presencia de sustancias específicas antioxidantes.

El estudio presentado en el Congreso Mundial del Jamón se llevó a cabo entre un grupo de personas mayores de 71 años, a las que durante un tiempo se les sustituyó la ingesta de 120 gramos de carne por la de 120 gramos de jamón de bellota.

Los resultados demuestran también que este consumo está asociado al descenso de los niveles de triglicéridos en plasma y en los promedios de presión arterial.

Indican además que en los ancianos que se sometieron a esta dieta su presión arterial y el colesterol total disminuyeron, aunque su ritmo cardiaco y su peso corporal no cambiaron significativamente.

Por otro lado, la médica y miembro del Consejo Superior español de Deportes Nieves Palacios subrayó que el tradicional bocadillo (panecillo partido) de jamón, "constituye un menú completo", ya que aporta los hidratos de carbono del pan y, gracias al jamón, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.

Palacios argumentó en el Congreso que el pernil es rico en proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B, hierro de fácil absorción y zinc, "por lo que el jamón constituye un alimento a recomendar en los deportistas", agregó.

En opinión de la doctora, el jamón es "un alimento muy completo", no sólo porque proporciona los nutrientes básicos para el organismo en actividad, sino también porque se digiere con facilidad.

Por su parte, la jefa asociada de Endocrinología del Hospital Jiménez Díaz de Madrid Pilar Ribó explicó en su exposición que el jamón es una fuente de proteínas de alta calidad biológica, ya que una ración de 100 gramos contiene 43 gramos de proteínas.