

El consumo de polifenoles en adolescentes está asociado con una mejor salud cardiovascular

- Así lo confirma un estudio colaborativo CIBEROBN, CIBERCV, Universidad de Barcelona y Fundación SHE, realizado gracias al apoyo de Fundación "la Caixa" i la Marató de TV3, publicado recientemente en la revista *Scientific Reports*
- Para ello se han evaluado los resultados de más de 1.300 adolescentes participantes en el Programa SI! de Secundaria de 24 centros educativos de las comunidades de Madrid y Barcelona

Madrid, 21 de octubre de 2022.- El consumo de polifenoles en adolescentes está asociado con una mejor salud cardiovascular. Así lo constata un estudio colaborativo CIBEROBN, CIBERCV, Universidad de Barcelona (UB) y Fundación SHE, realizado gracias al apoyo de Fundación "la Caixa" y la Marató de TV3, ¡publicado en la revista *Scientific Reports* en el que se analizó la cantidad de polifenoles presentes en orina de 1.326 adolescentes participantes en el Programa SI!, un programa de intervención escolar de Secundaria de 24 centros educativos de las comunidades de Madrid y Barcelona.

Efecto protector

Los polifenoles son compuestos bioactivos que se encuentran en diversos alimentos de origen vegetal, principalmente en frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva; y tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Hasta la actualidad, existen pocos estudios sobre la ingesta de polifenoles en población infantil y adolescente. Teniendo que cuenta que esta etapa de vida es crítica y compromete la salud cardiovascular en la etapa adulta, los hallazgos presentados en esta investigación son importantes para incentivar estudios similares en otros países a nivel de Europa y el mundo, así como realizar ensayos clínicos para confirmar el efecto y dosis-repuesta de los polifenoles sobre la salud cardiovascular desde la infancia.

"A partir de los resultados de este estudio, observamos que una mayor excreción de polifenoles en orina se asocia linealmente con un mayor índice de salud cardiovascular en adolescentes de edades comprendidas entre los 11 a 14 años, especialmente en niños. Este índice de salud cardiovascular viene definido por los criterios establecidos por la *American Heart Association*, teniendo en cuenta siete variables: índice de masa corporal, actividad física, tabaquismo, dieta, presión arterial, colesterol total y glucosa en sangre. Aunque al ser un estudio de corte transversal no se puede ver la casualidad de esta relación, la literatura y estudios previos realizados por nuestro grupo de investigación nos muestra que los polifenoles tienen un efecto protector en la incidencia de enfermedades cardiovasculares en adultos", concluye la investigadora principal del grupo de Antioxidantes Naturales de la Universidad de Barcelona e investigadora principal del CIBEROBN, Rosa Lamuela.

Programa SI!

El Programa SI!, (<https://www.programasi.org/>) diseñado por la Fundación SHE entidad con apoyo de Fundación "la Caixa" y que dirige el Dr. Valentín Fuster, es una intervención escolar dirigida a niños y niñas de 3 a 16 años con el objetivo de

demostrar que la adquisición de hábitos saludables desde la infancia reduce los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejora la calidad de vida en la edad adulta.

En el marco de este programa se ha realizado este estudio bajo la supervisión de los grupos de investigación de Rosa M Lamuela, de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la UB, el Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA-UB), y Ramón Estruch, de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la UB y del Hospital Clínic de Barcelona, ambos grupos del CIBEROBN, con el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares CNIC (Rodrigo Fernández y Juan Fernández) del CIBERCV, y la Fundación SHE (Gloria Santos y Valentín Fuster), con la colaboración de "Fundación la Caixa" y la Marató TV3 en su financiación.

Referencia

Laveriano-Santos, E.P., Arancibia-Riveros, C., Parilli-Moser, I. et al. Total urinary polyphenols and ideal cardiovascular health metrics in Spanish adolescents enrolled in the SI Program: a cross-sectional study. *Sci Rep* 12, 15468 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19684-6>

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red) depende del Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Ciencia e Innovación. El área de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) está formada por 33 grupos nacionales de contrastada excelencia científica, que centran su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.