



NOTÍCIAS - NOTÍCIES

¿Las propiedades ocultas de la leche?

La nicotinamida ribosa (NR) es el nombre de la molécula en cuestión, que se encuentra en la leche, pero probablemente también en otros alimentos y en la cerveza.

Esta molécula ha sido poco estudiada hasta ahora, pero ya se sabía que favorece indirectamente la actividad de las mitocondrias, consideradas «las fábricas de energía» de las células.

Los estudios publicados hoy por el equipo de la Escuela Politécnica Federal de Lausana (EPFL), en Suiza, amplían el conocimiento sobre sus efectos benéficos en el metabolismo.

Los resultados descritos por los científicos son espectaculares en varios ámbitos, como el relativo al incremento de peso, que pudo evitarse en el caso de los ratones sometidos a una dieta rica en grasa, pero tratados con NR. Este grupo ganó un 60 por ciento menos de peso con respecto a los ratones que recibieron la misma alimentación, pero no NR, que además mostraron signos de diabetes. Asimismo, los roedores que recibieron un complemento alimenticio con NR durante diez semanas tenían un 10 por ciento más de resistencia física, mientras que tras ocho semanas de tratamiento mostraron una mejor resistencia térmica.

Envejecimiento

Los investigadores consideran que la NR incluso podría servir para luchar contra los efectos del envejecimiento, ya que se sabe que muchas funciones del organismo se degradan debido a un descenso de la actividad de las mitocondrias, a las que estimula esta molécula.

Los estudios no han encontrado que la NR tenga efectos secundarios, entre otras razones porque se trata de una molécula natural, presente en varios alimentos, lo que facilitaría su aceptación por el organismo en caso de una utilización nutricional o terapéutica. Durante las pruebas realizadas no se detectó ningún problema, siquiera con dosis diez veces superior a la cantidad considerada eficaz.

En el caso del colesterol, la NR tendría ventajas sobre otra molécula, la NA, utilizada para tratar estos casos, pero que tiene efectos secundarios.

Respecto al desarrollo de todas las potencialidades de la NR, los expertos subrayaron que primero tendrá que haber laboratorios y empresas capaces e interesadas en sintetizar o extraer la molécula.

Otra cuestión pendiente es determinar cuánta leche habría que beber para observar los efectos positivos de la molécula, cuya concentración en este producto todavía no se ha logrado determinar.