



ALIMENTOS

El tomate no pierde sus propiedades antioxidantes al comerlo cocinado

Un estudio abordará los efectos del licopeno combinado con otros ingredientes

Redacción

Varios estudios científicos ya han demostrado las propiedades antioxidantes que tiene el tomate y sus

beneficios para la salud. Pero, lo que la mayoría no sabe, es que la salsa de tomate frito es aún más antioxidante que el tomate crudo. Ahora, un estudio dirigido por el Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares, en el marco del proyecto de I+D en alimentación y salud Henufood, liderado por Galli-

na Blanca Star, pretende ir más allá y demostrarlo científicamente. El proyecto busca determinar cuáles son los ingredientes de la salsa de tomate que hacen esta función antioxidante y en qué cantidad tienen que estar presentes para potenciar los efectos preventivos de las enfermedades cardiovasculares. Con-

cretamente, los investigadores del ICCV se centran en los efectos antioxidantes del licopeno, presente en el tomate, cuando está cocinado y combinado con otros ingredientes antioxidantes que contiene la salsa de tomate, como el aceite de oliva. Como explica la Dra. Lina Badimon, directora del ICCV y res-

ponsable de la investigación, "el licopeno de un alimento elaborado como una salsa de tomate frita con aceite de oliva es más biodisponible, ya que la interacción entre los alimentos cocinados hace que sea más fácil para nuestro organismo asimilar los antioxidantes que contienen". Al mismo tiempo, uno de los objetivos principales de la investigación, que finalizará el 2013, es poder establecer cuál es la cantidad diaria recomendada de salsa de tomate para que ejerza un óptimo efecto antioxidante capaz de limitar el daño endotelial.