



Un estudio confirma que la carne roja daña las arterias gravemente

Investigadores de la Universidad de Colorado Boulder (Estados Unidos) ha evidenciado que un compuesto producido en el intestino cuando se come carne roja daña las arterias y, por ende, aumenta el riesgo de enfermedad cardiaca en la vejez.

El estudio, publicado en la revista 'Hypertension de la American Heart Association', sugiere que las personas pueden prevenir o, incluso, revertir tal disminución relacionada con la edad a través de cambios en la dieta y terapias dirigidas como, por ejemplo, con suplementos nutricionales.

«Nuestro trabajo muestra por primera vez que este compuesto no solo perjudica directamente la función de la arteria, sino que también puede ayudar a explicar el daño al sistema cardiovascular que ocurre naturalmente con la edad», han explicado los investigadores.

Al comer un trozo de filete o un plato de huevos revueltos las bacterias

intestinales residentes se ponen a trabajar de inmediato para descomponerlo. A medida que metabolizan los aminoácidos L-carnitina y colina, producen un subproducto metabólico llamado trimetilamina, el cual el hígado convierte en trimetilamina-N-óxido (TMAO) y envía a través del torrente sanguíneo.

Estudios anteriores han demostrado que las personas con niveles más altos de TMAO en sangre tienen más del doble de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, así como de fallecer, si bien hasta ahora no se sabían los motivos.

Ante este escenario, los investigadores midieron la sangre y la salud arterial de 101 adultos mayores y 22 adultos jóvenes, descubriendo descubrieron que los niveles de TMAO aumentan significativamente con la edad. Esto coincide con un estudio previo en ratones que muestra que el microbioma intestinal cambia con la edad, generando más bacterias que ayudan a producir TMAO.

Cuando los investigadores alimentaron TMAO directamente a ratones jóvenes, sus vasos sanguíneos envejecieron rápidamente. Y es que, los ratones de 12 meses (el equivalente de los humanos de unos 35 años) se parecían más a los ratones de 27 meses (80 años en personas) después de comer TMAO durante varios meses.

Los datos preliminares también muestran que los ratones con niveles más altos de TMAO exhiben disminuciones en el aprendizaje y la memoria, lo que sugiere que el compuesto también podría desempeñar un papel en el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Por otro lado, los ratones viejos que comieron un compuesto llamado dimetilbutanol (que se encuentra en pequeñas cantidades en el aceite de oliva, el vinagre y el vino tinto) vieron que su disfunción vascular se revertía, por lo que los científicos creen que este compuesto impide la producción de TMAO.

«Mientras más carne roja comas, más alimentarás a las bacterias que la producen. El estudio es un avance importante porque arroja luz sobre los motivos por los que nuestras arterias se erosionan con la edad, incluso en las personas más saludables», han zanjado los expertos.