

**POTENCIAL DE LOS POLIFENOLES DE LA DIETA
(EXTRAÍBLES Y NO EXTRAÍBLES)
EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOMETABÓLICAS**

Dra. Jara Pérez Jiménez, ICTAN-CSIC

La evidencia científica acumulada en las últimas décadas ha mostrado el importante papel de la dieta en la prevención de diversas patologías de relevancia creciente, como son las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. En particular, las dietas ricas en ciertos alimentos de origen vegetal, como las frutas y verduras, las legumbres, los cereales integrales o el aceite de oliva, se han asociado con una reducción del riesgo de padecer estas enfermedades. Estos alimentos, entre otros constituyentes, son ricos en una clase de compuestos químicos, los polifenoles. Un gran número de estudios mecanísticos, preclínicos, clínicos y observacionales, han mostrado el papel beneficioso de la ingesta de polifenoles en la prevención y/o modulación de diversas alteraciones cardiometabólicas. No obstante, todavía quedan múltiples aspectos en este terreno por elucidar (dosis efectivas, explicación de variaciones inter-individuales, etc.). Igualmente, una fracción de polifenoles de la dieta, los denominados no extraíbles o antioxidantes macromoleculares (de alto peso molecular o asociados a macromoléculas como la fibra) ha sido hasta el momento mucho menos considerada en los estudios sobre el tema, a pesar de que han presentado resultados prometedores. En esta ponencia se expondrá, en el contexto actual de la investigación sobre polifenoles y salud, el trabajo desarrollado por el grupo de investigación POLIFIBAN (Polifenoles no extraíbles, antioxidantes y fibra dietética en salud) del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC), en colaboración con otros investigadores nacionales e internacionales, con objeto de avanzar en el conocimiento sobre el papel potencial de estos compuestos de la dieta en la prevención de enfermedades cardiometabólicas.