



El resveratrol, un compost natural amb molts beneficis

El resveratrol és una substància natural que té molts beneficis per a la salut.

És un tipus de **polifenols**

i els científics estan estudiant molt el resveratrol per tots els beneficis que té.

Les plantes produeixen resveratrol quan passen per moments d'estrès, com quan la llum del sol els toca directament de manera molt forta, per les ferides o les infeccions. Per això, el resveratrol és antioxidant, és a dir, ajuda a cuidar de les cèl·lules.

Efectes antioxidants

El resveratrol actua com a antioxidant. Els antioxidants són substàncies que ajuden a combatre els **radicals lliures**.

Els radicals lliures són productes que genera el cos i que poden fer mal a les cèl·lules, cosa que fa que envelleixin més ràpid i que puguin aparèixer malalties.

Polifenols: són substàncies que es troben en algunes plantes, com les fruites, les verdures, el te o el vi. Ajuden a protegir les plantes de malalties i també són bons per a la salut de les persones. Els polifenols ajuden a cuidar les cèl·lules del cos i a prevenir malalties.

Insulina: és una hormona que produeix el cos per controlar el sucre a la sang. La insulina ajuda a que el sucre entri a les cèl·lules, on es fa servir com a energia. Si el cos no produeix prou insulina o no la fa servir bé, el sucre s'acumula a la sang i això pot causar diabetis.

Sistema nerviós: és la part del cos que s'encarrega de rebre i enviar missatges. Aquest sistema controla tot el que fem, com moure'ns, pensar, sentir i respirar.

El resveratrol ajuda a protegir les cèl·lules i les manté sanes durant més temps. po.

Beneficis per al cor

El resveratrol és bo per al cor i la circulació. També pot ajudar a controlar la diabetis millorant la manera que té el cos d'utilitzar la **insulina**.

A més, el resveratrol ajuda a reduir el colesterol “dolent” (LDL) i a augmentar el colesterol “bo” (HDL).

Protecció del cervell

El resveratrol pot ajudar a prevenir malalties del cervell que apareixen amb l'edat. A més, protegeix les cèl·lules nervioses i millora la salut del **sistema nerviós**.

On trobem el resveratrol?

El resveratrol es troba en aliments com el raïm vermell, les baies i els cacauets.

Per tenir prou resveratrol,
és una bona idea menjar aquests aliments frescos
i, si es pot, ecològics.

També existeixen suplements alimentaris
amb resveratrol que poden ajudar a tenir-ne més a
la dieta.

Article de la revista Veritas 169 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez
(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

