



El resveratrol, un compuesto natural con muchos beneficios

El resveratrol es una sustancia natural que tiene muchos beneficios para la salud. Es un tipo de **polifenol** y los científicos están estudiando mucho el resveratrol por todos los beneficios que tiene.

Las plantas producen resveratrol cuando pasan por momentos de estrés, como cuando la luz del sol les toca directamente de manera muy fuerte, por las heridas o las infecciones. Por ello, el resveratrol es antioxidante, es decir, ayuda a cuidar de las células

Efectos antioxidantes

El resveratrol actúa como antioxidante. Los antioxidantes son sustancias que ayudan a combatir los **radicales libres**.

Los radicales libres son productos que genera el cuerpo y que pueden hacer daño a las células, lo que hace que envejeczan más rápido y que puedan aparecer enfermedades.

Polifenoles: son sustancias que se encuentran en algunas plantas, como las frutas, las verduras, el té o el vino. Ayudan a proteger las plantas de enfermedades y también son buenos para la salud de las personas. Los polifenoles ayudan a cuidar las células del cuerpo y a prevenir enfermedades.

Insulina: es una hormona que produce el cuerpo para controlar el azúcar en la sangre. La insulina ayuda a que el azúcar entre en las células, donde se utiliza como energía. Si el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien, el azúcar se acumula en la sangre y esto puede causar diabetes.

Sistema nervioso: es la parte del cuerpo que se encarga de recibir y enviar mensajes. Este sistema controla todo lo que hacemos, cómo movernos, pensar, sentir y respirar.

El resveratrol ayuda a proteger las células y las mantiene sanas durante más tiempo.

Beneficios para el corazón

El resveratrol es bueno para el corazón y la circulación.

También puede ayudar a controlar la diabetes mejorando la manera que tiene el cuerpo de utilizar **la insulina**.

Además, el resveratrol ayuda a reducir el colesterol “malo” (LDL) y a aumentar el colesterol “bueno” (HDL).

Protección del cerebro

El resveratrol puede ayudar a prevenir enfermedades del cerebro que aparecen con la edad.

Además, protege las células nerviosas y mejora la salud del **sistema nervioso**.

¿Dónde encontramos el resveratrol?

El resveratrol se encuentra en alimentos como la uva roja, las bayas y los cacahuetes.

Para tener suficiente resveratrol, es una buena idea comer estos alimentos frescos y, si se puede, ecológicos.

También existen suplementos alimentarios con resveratrol que pueden ayudar a tener más en la dieta.

Artículo de la revista Veritas 169 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Equipo de validación: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamizadora y coordinación: Sandra Jiménez
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

