

El resveratrol puede ayudar a reparar el daño de la piel

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La evidencia demuestra que el resveratrol por vía tópica puede acelerar la cicatrización de heridas, mejorar las cicatrices y reducir el fotoenvejecimiento; los científicos identificaron los mecanismos específicos por los que produce este efecto positivo para cicatrizar heridas
- › El resveratrol se encuentra de forma natural en la cáscara de las uvas, moras azules, moreras y el chocolate negro. Atraviesa la barrera hematoencefálica, lo que podría ayudar a regular la inflamación neurológica y reducir el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas
- › El compuesto ayuda a retrasar el deterioro cognitivo en personas con Alzheimer, mejora la circulación cerebral para reducir el potencial de demencia vascular y ayuda a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre, otro factor en el desarrollo de la demencia
- › El resveratrol apoya su sistema inmunológico, lo que incluye reducir el efecto del daño mitocondrial y estimular las células asesinas naturales. Aunque está hecho de uvas, el vino no ofrece la cantidad suficiente para obtener los beneficios y afecta el envejecimiento del cerebro y el daño del ADN

Un estudio realizado con animales publicado en julio de 2021 demostró un mecanismo por el que el resveratrol mejoró la cicatrización de heridas en la piel. Esto es significativo ya que las heridas crónicas son un desafío de salud considerable y afectan cada vez a más personas, con una carga de salud financiera mucho mayor de lo que se ha visto antes.

Un estudio publicado en 2018 tuvo el objetivo de determinar el costo del cuidado de heridas crónicas para las personas que reciben los beneficios de Medicare. Utilizaron un análisis retrospectivo de los datos para estimar que Medicare gasta de \$ 28.1 a \$ 96.8 mil millones en el cuidado de heridas, incluyendo los costos de infección, en solo un año.

Las más caras parecían ser las heridas quirúrgicas, seguidas por las úlceras del pie diabético. Los investigadores concluyeron que los gastos para el cuidado de las heridas eran "mucho mayores de lo que se reconocía antes". Los datos demostraron que casi 8.2 millones de personas "tenían al menos un tipo de herida o infección".

Un documento publicado en 2019 analizó los resultados de 28 estudios y descubrió análisis alineados con investigaciones anteriores donde identificó la mayoría de las heridas como úlceras crónicas en las piernas, una complicación común de la **diabetes tipo 2**. Algunos de los factores identificados que afectan la cicatrización de heridas incluyen hidratación, circulación sanguínea, obesidad, tabaquismo, nutrición y diabetes.

Como se analiza a continuación, el resveratrol aborda varios de los factores que tienen un impacto negativo en la cicatrización de heridas y podrían reducir la cantidad y mejorar el cierre de heridas. Los datos del estudio más reciente son alentadores.

El resveratrol podría impulsar la cicatrización de heridas

Durante años, los investigadores han investigado las propiedades curativas del resveratrol para la piel. El enfoque del estudio pasó de demostrar que el resveratrol tiene un impacto positivo como cicatrizante de heridas a tratar de identificar los mecanismos específicos por los que ocurren los efectos positivos.

En una revisión de 41 estudios, el resveratrol demostró tener la capacidad de granular y cicatrizar heridas en estudios con animales, y también demostró mejorar la cicatrización normal y cutánea y el fotoenvejecimiento.

En 2020, un estudio de laboratorio demostró que el resveratrol mejoró la secreción de factores de crecimiento de las células madre mesenquimales, lo que a su vez

contribuyó a la cicatrización de las heridas de forma dependiente de la dosis. En el mismo año, los autores de otro artículo propusieron que después de revisar los beneficios del resveratrol en la piel, creyeron que:

"La evidencia sugiere que el resveratrol por vía tópica podría ser una alternativa valiosa no solo para el cuidado diario de la piel, sino para prevenir y tratar diversos trastornos cutáneos".

Administrar resveratrol por vía tópica en ratones con diabetes tipo 2 mejoró las respuestas químicas que se correlacionaron con una mayor densidad de vasos sanguíneos, lo que sugirió que podría impulsar la proliferación de células endoteliales en personas con diabetes.

El estudio de 2021 publicado en *Laboratory Investigation*, trató de analizar una vía que utiliza el resveratrol para regular la reparación de la piel. Utilizaron un modelo de laboratorio y un modelo de una herida de animal, por el cual evaluaron la viabilidad celular y la apoptosis. El objetivo fue medir la correlación entre microARN-212 (miR-212) y caspasa 8 (CASP8).

Los CASP8 son casos de proteína cisteína que están involucrados en la apoptosis y el procesamiento de citoquinas. Los miR-212 son moléculas de ARN no codificantes de una sola hebra que desempeñan un papel muy importante en regular la expresión génica.

Los investigadores evaluaron el área de la herida para determinar la efectividad del resveratrol en la cicatrización. También descubrieron que impulsaba la proliferación y migración celular al aumentar el miR-212. Cuando se utilizó para tratar ratones con miR-212, disminuyó la cicatrización de la herida. Los investigadores descubrieron que esto sugirió que el resveratrol:

"Facilita la proliferación y migración celular en células HaCaT tratadas con LPS e impulsa la cicatrización de heridas en la piel en un modelo de ratón al regular el eje miR-212 / CASP8".

Los efectos neuroprotectores apoyan la salud del cerebro

El compuesto del resveratrol se encuentra de forma natural en la cáscara de las uvas, moras azules, moreras y el chocolate negro. La evidencia sugiere que puede cruzar la barrera hematoencefálica. Esta es una barrera natural que su cuerpo utiliza para proteger al cerebro de sustancias que podrían tener un efecto tóxico en el sistema nervioso central.

Debido a que el resveratrol puede atravesar la barrera hematoencefálica, podría ayudar a regular la inflamación neurológica, que es un factor importante en el desarrollo de muchas [enfermedades neurodegenerativas](#). De acuerdo con un informe del Centro Médico de la Universidad de Georgetown, administrar resveratrol a personas con Alzheimer ayuda a restaurar la integridad de la barrera hematoencefálica y reducir la capacidad de las moléculas inmunes dañinas para infiltrarse en el tejido cerebral.

En comparación con un grupo similar de pacientes con Alzheimer que se trataron con placebo, al ralentizar la inflamación de las células cerebrales, también ralentizó el deterioro cognitivo de las personas. Otro estudio en animales tuvo efectos interesantes, incluyendo mayor tiempo de actividad aeróbica y de funcionamiento, protección contra la obesidad inducida por la alimentación y la resistencia a la insulina, función metabólica regulada y salud estable.

Las mejoras en la actividad aeróbica, la reducción de la resistencia a la insulina y la obesidad también son neuroprotectoras. Se descubrió que el resveratrol suprime los efectos inflamatorios en ciertas células cerebrales al inhibir diferentes citoquinas proinflamatorias y moléculas de señalización clave. Después, otro grupo de científicos confirmó que las propiedades antiinflamatorias tienen efectos neuroprotectores.

También existe información científica sólida de que ayuda a eliminar la placa del cerebro que causa la enfermedad de Alzheimer. Un estudio publicado en el Journal of Biological Chemistry encontró que el resveratrol ejerce una "potente actividad anti-amiloidogénica".

Un estudio chino en animales también encontró que el resveratrol puede reducir el riesgo de demencia vascular, la segunda forma más común de demencia después del Alzheimer. A diferencia del Alzheimer, la demencia vascular es el resultado de un mal flujo sanguíneo. Un estudio realizado en 2010 descubrió que la dosis única podría mejorar el flujo sanguíneo al cerebro, posterior a los hallazgos de los científicos en 2017:

"El resveratrol impide la proliferación de las células del músculo liso vascular, promueve la autofagia y se ha investigado para la senescencia vascular.

Los modelos preclínicos demostraron muchos efectos vasculoprotectores. En ensayos clínicos, el resveratrol bajó un poco la presión arterial sistólica en pacientes con hipertensión, así como el nivel de glucosa en la sangre en pacientes con diabetes mellitus".

Otros estudios también demostraron que **activa la autofagia**, inhibe la apoptosis neuronal y ayuda a mejorar la función cognitiva. Un estudio realizado en humanos en 2020 demostró que:

"Consumir resveratrol de forma regular puede mejorar las funciones cognitivas y cerebrovasculares en mujeres en periodo posmenopáusico, con el potencial de ralentizar el deterioro cognitivo debido al envejecimiento y la menopausia".

El resveratrol mejora la densidad ósea, el nivel de azúcar en la sangre y la inmunidad

La evidencia sugiere que el resveratrol tiene otros beneficios. Los estudios demostraron que tiene propiedades antiinflamatorias, cardioprotectoras, antioxidantes, antienvjecimiento y quimioprotectoras. El flujo sanguíneo extra al cerebro demostró que puede mejorar el aprendizaje, estado de ánimo y la memoria.

Un estudio realizado en 2019 publicado en la revista *Nutrients* también descubrió que ayuda a prevenir enfermedades crónicas o que progresen las enfermedades crónicas a través de varias vías inmunes. Los investigadores señalaron:

"El resveratrol regula el sistema inmunológico al interferir con la regulación de las células inmunes, la síntesis de citoquinas proinflamatorias y la expresión génica, ya que se dirige a la sirtuina, monofosfato de adenosina activado por la proteína quinasa, factor nuclear κ B, citoquinas inflamatorias, enzimas antioxidantes junto con la gluconeogénesis, metabolismo de los lípidos, mitocondrias la biogénesis, angiogénesis y la apoptosis.

El resveratrol puede suprimir el receptor de tipo toll (TLR, por sus siglas en inglés) y la expresión de genes proinflamatorios. La actividad antioxidante del resveratrol y la capacidad de inhibir las enzimas involucradas en la producción de los eicosanoides contribuyen a sus propiedades antiinflamatorias".

El potencial de refuerzo inmunológico generó una consecuencia de la investigación sobre el posible efecto que podría tener sobre los tipos de cáncer. Los investigadores escribieron que algunos de los mecanismos que utiliza el resveratrol que podrían alterar el sistema inmunológico incluyen menos efectos del daño mitocondrial, disminución de la actividad anormal de las células T y la estimulación de las células asesinas naturales.

El resveratrol también tiene un efecto en la densidad ósea y la calidad de los huesos. La **osteoporosis** en mujeres en periodo posmenopáusico es una enfermedad grave y muy común. A medida que los huesos se vuelven más frágiles y porosos, tienen un mayor riesgo de fracturarse. De todas las personas mayores de 50 años, casi el 50 % de las mujeres y el 25 % de los hombres podrían sufrir una fractura en los próximos años.

Un estudio de la Universidad de Newcastle en Nueva Gales del Sur detectó mejoras en la densidad ósea en mujeres en periodo posmenopáusico que recibieron resveratrol. Los participantes tomaron 75 miligramos (mg) dos veces al día o un placebo durante 12 meses. La densidad ósea se midió con exploraciones de absorciometría de rayos X de energía dual, también conocidas como exploraciones DEXA.

Un autor del estudio dijo que el modesto aumento en el cuello femoral causó mejoras y "una menor probabilidad de 10 años de riesgo de fractura importante". Los médicos recetan hormonas de reemplazo y bifosfonatos para tratar la osteoporosis, pero, como

se menciona en un estudio de Nutrients, sus efectos secundarios pueden ser tan peligrosos que podrían superar los beneficios.

También se descubrió que el compuesto mejora el nivel de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2. Después de solo ocho semanas de suplementar con resveratrol, el nivel de azúcar en la sangre en ayunas disminuyó, las lipoproteínas de alta densidad aumentaron y los niveles de insulina mejoraron.

El estudio se realizó en 71 pacientes con sobrepeso con diabetes tipo 2 y un índice de masa corporal entre 25 y 30. Los participantes recibieron 1 000 mg por día de trans-resveratrol o metilcelulosa (placebo) durante ocho semanas. Un segundo estudio con 56 participantes que tenían diabetes tipo 2 y enfermedad coronaria tuvo resultados igual de alentadores. Los investigadores concluyeron:

"El resveratrol redujo los niveles de glucosa en ayunas, así como la insulina y la resistencia a la insulina, además aumentó significativamente la sensibilidad a la insulina en comparación con el placebo. El resveratrol también aumentó significativamente los niveles de colesterol HDL y disminuyó significativamente la proporción entre el colesterol total y HDL en comparación con el placebo".

Busque una fuente saludable de resveratrol

El resveratrol es un polifenol diseñado para aumentar la esperanza de vida de la planta al ayudarla a resistir enfermedades y factores estresantes relacionados con los cambios de clima, como demasiada luz ultravioleta. Sin embargo, aunque las uvas son una fuente de resveratrol, no obtendrá los beneficios neuroprotectores y antienvjecimiento al beber vino tinto.

Gregorio Valdez, Ph.D., es profesor asistente en Virginia Tech Carilion Research Institute. Explicó que el resveratrol en el vino se encuentra en cantidades tan pequeñas que no se puede beber lo suficiente para obtener los beneficios. Además, como he escrito antes, el alcohol tiene varios efectos negativos que incluyen problemas para [dormir](#), [envejecimiento cerebral](#) y [daño a su ADN](#).

Una forma de aprovechar los beneficios del resveratrol es consumir uvas muscadinas, ya que contienen la mayor concentración de todos los alimentos, en especial en la cáscara. Las moreras y las moras azules son otras buenas fuentes.

Se recomienda limitar su consumo a media taza por día, ya que la fruta también contiene **fructosa**. Otra opción es un suplemento de resveratrol de alimentos enteros que contenga cáscara de uvas muscadinas.

Fuentes y Referencias

- Laboratory Investigation, 2021; doi.org/10.1038/s41374-021-00621-6
- Value in Health, 2018;21
- Annals of Epidemiology, 2019;29
- Journal of Dental Research, 2010;89(3)
- Wound Source, September 29, 2016
- Modern Care Journal, 2017;14(4)
- International Wound Journal, 2021; doi.org/10.1111/iwj.13601
- Artificial Cells, Nanomedicine, and Biotechnology, 2020;48(1)
- Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2020;2020
- Frontiers in Pharmacology, 2019; doi.org/10.3389/fphar.2019.00421
- IUBMB Life, 2000;50(2):85
- Frontiers in Endocrinology, 2018; doi.org/10.3389/fendo.2019.00402
- Live Science, August 23, 2013
- Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Basis of Disease, 2015;1852(6) Bioavailability and clinical efficacy of resveratrol
- Frontiers in Pharmacology, 2019; doi.org/10.3389/fphar.2019.01008 Neuroinflammation in AD
- Georgetown University Medical Center, July 27, 2016
- Cell Volume, 2006;127(6)
- Journal of Neuroinflammation, 2010;7(46)
- Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2018;2018:8152373
- Journal of Biological Chemistry, 2005;280(45)
- Neural Regeneration Research, 2013;8(22)
- John Hopkins Medicine, Vascular Dementia
- American Journal of Nutrition, 2010;91(6)
- International Journal of Molecular Sciences, 2019;20(7)
- Physiology and Behavior, 2019;201(15)
- Frontiers in Neuroscience, 2019; doi.org/10.3389/fnins.2019.00859
- Nutrients, 2020;12(3)
- Antioxidants, 2020;9(2)
- Nutrients, 2017;9(1)

- Scientific Reports, 2015;5(8075)
- Nutrients, 2019;11(5)
- International Journal of Molecular Sciences, 2017;18(12)
- National Osteoporosis Foundation
- Journal of Bone and Mineral Research, 2020; doi.org/10.1002/jbmr.4115
- Endocrine Today July 8, 2020
- Nutrients, 2017;9(5)
- Phytotherapy Research, 2019;33(12)
- Food and Function, 2019;10(1)
- Virginia Tech, March 7, 2017