

LÍDERES ... 2.500.000 visitas/año



Suscríbete ahora al Boletín 'GRATUITO'

Lunes, 29 de Octubre de 2012

[Portada](#) [Formación](#) [Eventos](#) [Energías Renovables](#) [Biocombustibles](#) [Motor](#) [Co2](#) [Naturaleza](#) [Alimentos](#) [Bio-Construcción](#) [Residuos-Recic](#) [Eco-América](#) [Sostenibilidad](#)

## **Aceite de oliva con licopeno mejora la disfunción eréctil**

**Así se desprende de los resultados de un estudio con 40 varones mayores de 50 años, a los que se administró diariamente y durante tres meses 20 centímetros cúbicos de aceite de oliva extra mezclado con 8 miligramos de licopeno**

Enviado por: ECOticias.com / Red / Agencias, 27/03/2012, 16:10 h |



Un estudio del Instituto Urológico Madrileño ha demostrado que la ingesta de aceite de oliva mezclado con licopeno, un antioxidante del tomate, puede servir para mejorar la disfunción eréctil de leve a moderada.

Así se desprende de los resultados de un estudio con 40 varones mayores de 50 años, a los que se administró diariamente y durante tres meses 20 centímetros cúbicos de aceite de oliva extra mezclado con 8 miligramos de licopeno.

El 50 por ciento de estos participantes, según los resultados, consiguieron mejorar su erección al término de este tratamiento.

Se estima que actualmente más del 30 por ciento de los varones mayores de 50 años sufren disfunción eréctil, de ahí la importancia de los beneficios que ha demostrado este antioxidante, que pertenece a la familia de los carotenoides, unas sustancias que el cuerpo humano no puede sintetizar por sí mismo, pero sí los vegetales y algunos microorganismos, por lo que deben ingerirse como parte de la alimentación por sus beneficiosas propiedades para la salud.

Para que el licopeno sea absorbido por el organismo correctamente debe mezclarse en un medio aceitoso, por eso, en la asociación de licopeno y aceite de oliva extra, la biodisponibilidad de dicho antioxidante es mayor.

Para el urólogo y director del Instituto Urológico Madrileño, Juan Carlos Ruiz de la Roja, "la explicación científica es muy sencilla, se ha comprobado que el licopeno tiene un efecto vasodilatador debido a la liberación de óxido nítrico, lo que favorece una mejor circulación sanguínea a todos los niveles, entre ellos en el pene, mejorando la erección".

Recientemente se han publicado investigaciones en las que se asocia la ingesta de licopeno con la prevención del cáncer de próstata, ya que evita la proliferación de las células cancerígenas en la zona, además de haber demostrado también su efecto en la prevención de enfermedades cardiovasculares, fortaleciendo el sistema inmune, previniendo enfermedades degenerativas, daños dermatológicos y aparición de arrugas, entre otros.

## **ESTE ANTIOXIDANTE ESTÁ PRESENTE EN EL TOMATE**

### **Un estudio muestra que el aceite de oliva con licopeno puede mejorar la disfunción eréctil leve o moderada**

Un estudio del Instituto Urológico Madrileño ha demostrado que la ingesta de aceite de oliva mezclado con licopeno, un antioxidante del tomate, puede servir para mejorar la disfunción eréctil de leve a moderada.

Así se desprende de los resultados de un estudio con 40 varones mayores de 50 años, a los que se administró diariamente y durante tres meses 20 centímetros cúbicos de aceite de oliva extra mezclado con 8 miligramos de licopeno.

El 50 por ciento de estos participantes, según los resultados, consiguieron mejorar su erección al término de este tratamiento.

Se estima que actualmente más del 30 por ciento de los varones mayores de 50 años sufren disfunción eréctil, de ahí la importancia de los beneficios que ha demostrado este antioxidante, que pertenece a la familia de los carotenoides, unas sustancias que el cuerpo humano no puede sintetizar por sí mismo, pero sí los vegetales y algunos microorganismos, por lo que deben ingerirse como parte de la alimentación por sus beneficiosas propiedades para la salud.

Para que el licopeno sea absorbido por el organismo correctamente debe mezclarse en un medio aceitoso, por eso, en la asociación de licopeno y aceite de oliva extra, la biodisponibilidad de dicho antioxidante es mayor.

Para el urólogo y director del Instituto Urológico Madrileño, Juan Carlos Ruiz de la Roja, "la explicación científica es muy sencilla, se ha comprobado que el licopeno tiene un efecto vasodilatador debido a la liberación de óxido nítrico, lo que favorece una mejor circulación sanguínea a todos los niveles, entre ellos en el pene, mejorando la erección".

Recientemente se han publicado investigaciones en las que se asocia la ingesta de licopeno con la prevención del cáncer de próstata, ya que evita la proliferación de las células cancerígenas en la zona, además de haber demostrado también su efecto en la prevención de enfermedades cardiovasculares, fortaleciendo el sistema inmune, previniendo enfermedades degenerativas, daños dermatológicos y aparición de arrugas, entre otros.

# nutrición clínica y

## Dietética Hospitalaria

**EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN ENRIQUECIDO CON LICOPENO PROTEGE CONTRA EL DAÑO OXIDATIVO EN PACIENTES HIPERLIPÉMICOS**

Lopez-Jaen AB, Valls-Belles V, Muniz P, Martinez-Alvarez JR, Villarino-Marin A, Codoner-Franch P  
Dpto. de Pediatría, Obstetricia y Ginecología. Facultad de Medicina. Universidad de Valencia. Dpto. de Biotecnología y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Ciencias. Universidad de Burgos. Escuela de Enfermería. Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid.  
[ana.belen.lopez@uv.es](mailto:ana.belen.lopez@uv.es)

### Introducción

Aceisterol(R) es un nuevo producto formado a partir de aceite de oliva virgen enriquecido con extracto de tomate mayoritariamente licopeno, 0,55 mg/mL. La actividad antioxidante de estos elementos, proporcionan al alimento propiedades fisiológicas relacionadas con procesos fisiopatológicos mediados por radicales libres, tales como enfermedades cardiovasculares y procesos inflamatorios.

### Diseño experimental

El estudio se llevó a cabo en 85 individuos con hipercolesterolemia. Grupo I: su dieta fue suplementada con aceite de oliva virgen. Grupo II: su dieta fue suplementada con Aceisterol(R). La cantidad administrada, en los dos grupos, fue de 40 mL/día, durante 30 días.

### Métodos

La capacidad antioxidante de los aceites fue evaluada según: el método del ABTS, el método del DPPH. Asimismo, se determinó la capacidad estabilizadora del radical superóxido y del radical hidroxilo. Respecto a las muestras biológicas determinamos: los carotenoides en plasma, el daño oxidativo a biomoléculas mediante las determinaciones de: las sustancias que reaccionan con el ácido tiobarbitúrico (TBARS), el contenido en grupos carbonilo (GC) y los niveles 8-hidroxideoxiguanosina usando el kit 8-OHdG- EIA-Biotech (Oxis Health Prod Inc, USA).

### Resultados

Respecto a la capacidad antioxidante hemos observado un aumento significativo ( $p < 0,005$ ) en los niveles del DPPH frente al ABTS donde apenas hay diferencia. Los resultados muestran que ambos tipos de aceites presentan una capacidad inhibidora del radical hidroxilo, siendo ésta mayor con el aceite enriquecido con licopeno. No observamos diferencias significativas con respecto al radical superóxido. Observamos que los individuos que han tomado aceite con licopeno, los niveles de licopeno son el 33% superiores a los individuos que solamente han consumido aceite. Asimismo, tras ingerir Aceisterol(R) se encuentran valores de  $\alpha$ -caroteno y de  $\beta$ -caroteno superiores en un 14% y 25% respectivamente. Al determinar el daño a biomoléculas hemos observado una disminución significativa ( $p < 0,05$ ) en el grupo de individuos que ha suplementado su dieta con aceite de oliva enriquecido con licopeno, tanto en los niveles de TBARS (6%) como de GC (15%), respecto a su control. Con respecto a la 8-OHdG se observa un descenso significativo ( $p < 0,05$ ) en el grupo suplementado con aceite con licopeno. En conclusión, el Aceisterol(R) mejora la capacidad antioxidante del plasma y disminuye los biomarcadores de estrés oxidativo, con lo cual reduce el riesgo cardiovascular.

*Nutr. clin. diet. hosp. 2011; 31(supl. 1): 110*

**VII Congreso Internacional  
nutrición, alimentación y dietética  
XV Jornadas Nacionales de nutrición práctica**

30 - 31 MARZO Y 1 ABRIL 2011  
FACULTAD DE MEDICINA - UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

II EUROPEAN WEEK OF PRACTICAL NUTRITION



**XV JORNADAS  
NACIONALES DE  
NUTRICIÓN PRÁCTICA**

VII Congreso Internacional

**NUTRICIÓN,   
ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA**



# Licopeno

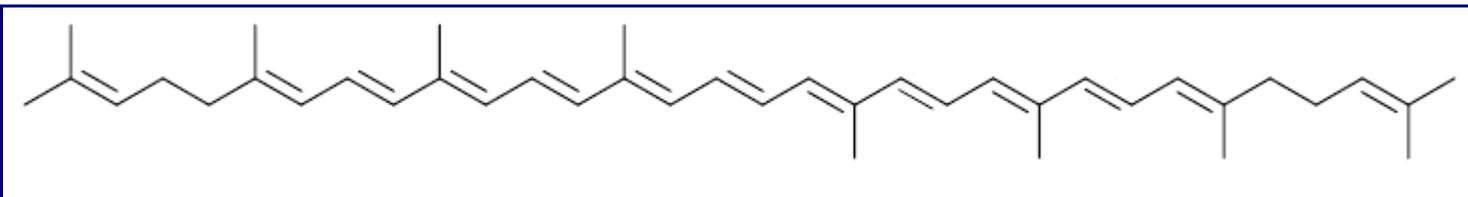


El contenido de licopeno en el tomate le proporciona el [color rojo](#) característico.

El **licopeno** es un [pigmento](#) vegetal, soluble en [grasas](#), que aporta el color rojo característico a los [tomates](#), [sandías](#) y en menor cantidad a otras [frutas](#) y [verduras](#). Perteneció a la familia de los [carotenoides](#) como el [β-caroteno](#), sustancias que no sintetiza el cuerpo humano, sino los [vegetales](#) y algunos [microorganismos](#), debiéndolo tomar en la alimentación como [micronutriente](#). El [código alimentario](#) asignado por la [Unión Europea](#) a esta sustancia es **E-160d**.

## Composición química del licopeno

El licopeno es uno de los primeros carotenoides que aparecen en la síntesis de este tipo de compuestos, constituyendo la base molecular para la síntesis de los restantes carotenoides. El licopeno es un carotenoide de estructura sencilla con una [cadena alifática](#) formada por cuarenta [átomos](#) de [carbono](#). El licopeno es un carotenoide altamente lipofílico que se caracteriza por carecer de anillos cíclicos y poseer un gran número de [dobles enlaces](#) conjugados. Su obtención por síntesis química aún no está totalmente establecida y, a diferencia de otros carotenoides como el β-caroteno producido a gran escala por síntesis, el licopeno se obtiene fundamentalmente a partir de fuentes naturales, [hongos](#) y muy especialmente tomates. Sin embargo, los sistemas de extracción son costosos y el licopeno presenta una baja estabilidad, lo que ha limitado su utilización como colorante alimenticio.



Estructura molecular del licopeno

## Fuentes del licopeno

En nuestra [dieta](#) obtenemos licopeno a partir de [alimentos](#) muy definidos, fundamentalmente a través del consumo de [tomate](#) y derivados (salsas, tomate frito, tomate triturado, ketchup, pizzas, zumos) y de [sandía](#). En el tomate maduro, el carotenoide mayoritario es el licopeno que lo contiene en aproximadamente en un 83% y en porcentaje también importante, se encuentra el [β-caroteno](#), entre un 3-7%, y otros como son el [γ-caroteno](#), que al igual que el β-caroteno tienen actividad provitamínica A, fitoeno, fitoflueno, etc. El contenido en licopeno aumenta con la maduración de los tomates y puede presentar grandes variaciones según la variedad, condiciones del cultivo como el tipo de [suelo](#) y [clima](#), tipo de almacenamiento, etc. La cantidad de licopeno en los tomates de ensalada está alrededor de 3000 μg/100g y en los de "tipo pera" es más de diez veces esa cifra. De forma general, el contenido de licopeno es menor en los tomates cultivados en [invernadero](#), en cualquier estación, que en los tomates producidos al aire libre durante el verano, así como también el contenido de licopeno es menor en frutos que se recolectan verdes y maduran en almacén en comparación con los frutos madurados en la [tomatera](#).



El Licopeno le brinda el color rojo al interior de la Sandía.

Actualmente es posible obtener por [ingeniería genética](#), tomates que contienen más de tres veces la cantidad de licopeno que el resto de los tomates.

La facilidad con la que incorporamos el licopeno a nuestro organismo, es decir, su biodisponibilidad, es diferente según la forma en que lo consumamos, así por ejemplo cuando se toma con [aceite](#) se facilita su absorción. Las investigaciones

confirman que la absorción intestinal del licopeno es mucho mejor (hasta 2,5 veces más) si se consume cuando se calienta como las salsas que como [fruta](#) natural o zumo, debido a que el licopeno se absorbe mejor a través de las grasas y aceites por su liposolubilidad y a que, con temperaturas altas, se rompen las paredes celulares del fruto, que son las que dificultan la absorción del licopeno. El licopeno se encuentra presente en el organismo humano tanto en [sangre](#) en cantidad de 30 µg/dl como en tejidos, distribuyéndose de forma variable. El licopeno es el carotenoide predominante en la composición de los [tejidos](#) humanos, concentrándose especialmente en la [próstata](#), lo que podría explicar su fuerte acción preventiva en la aparición de [cáncer de próstata](#).

## Mecanismo de acción del licopeno

El licopeno posee propiedades [antioxidantes](#), y actúa protegiendo a las [células](#) humanas del [estrés oxidativo](#), producido por la acción de los [radicales libres](#), que son uno de los principales responsables de las [enfermedades cardiovasculares](#), del [cáncer](#) y del [envejecimiento](#). Además, actúa modulando las moléculas responsables de la regulación del [ciclo celular](#) y produciendo una regresión de ciertas lesiones cancerosas. No se conoce exactamente las bases biológicas ni fisicoquímicas de estas propiedades, pero parecen directamente relacionadas con el elevado poder antioxidante del licopeno, mucho más que otros antioxidantes como la [vitamina E](#) o el β-caroteno. Un gran número de procesos cancerígenos y degenerativos están asociados a daños oxidativos sobre el [genoma](#) y los mecanismos genéticos de control de la proliferación y [diferenciación celular](#). El licopeno actuaría como un potente neutralizador de radicales libres (óxido y peróxido) atenuando los daños oxidativos sobre los tejidos.

## Beneficios del licopeno

Cada vez existen más [estudios epidemiológicos](#) que sugieren que el consumo de licopeno tiene un efecto beneficioso sobre la salud humana, reduciendo notablemente la incidencia de las patologías cancerosas sobre todo, de [pulmón](#), [próstata](#) y tracto digestivo, cardiovasculares y del envejecimiento. También existen evidencias científicas de que previene el síndrome de [degeneración macular](#), principal causa de ceguera en la gente mayor de 65 años.

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard [J Natl Cancer Inst. 2002 Mar 6;94\(5\):391-8](#), reveló que el consumo de licopeno redujo en un 45% las posibilidades de desarrollar [cáncer de próstata](#) en una población de 48.000 sujetos que tenían en su dieta por lo menos 10 raciones semanales de tomate o subproductos de éste. La investigación duró seis años. Otras investigaciones descubrieron que el licopeno también reduce los niveles de [colesterol](#) en forma de [lipoproteína](#) de baja densidad (LDL), que produce [aterosclerosis](#), por lo que la ingesta de tomates reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Los primeros estudios se centraron en los beneficios que aportaban en la prevención de ciertos cánceres, mostraban que aquellas personas que lo consumían con frecuencia estaban menos expuestas a cánceres que afectaban al sistema digestivo y al reproductor tales como el de colon y de próstata.

Otros posteriores venían a demostrar las propiedades del antienvjecimiento del licopeno. Un ejemplo es el llevado a cabo con un grupo de 90 monjas, en el sur de Italia, con edades comprendidas entre los 77 y los 98 años. Aquellas con índices mayores de licopeno en la sangre tenían una mayor agilidad a la hora de realizar todo tipo de actividades.

Se estima que en [España](#), a partir de [frutas](#) y [hortalizas](#) frescas, la cantidad de licopeno consumido es de aproximadamente 1,3 mg/persona/día.

El que haya muchas pruebas que muestran que el licopeno contenido en nuestra dieta es beneficioso para nuestra [salud](#), no quiere decir que si lo ingerimos de forma aislada en forma de pastillas o cápsulas vaya a mejorar nuestra salud o podamos evitar ciertas [enfermedades](#). Todavía habría que realizar muchos estudios antes de poder hacer recomendaciones para consumirlo aisladamente como suplemento dietético. Pero lo que sí se puede recomendar es aumentar su ingesta a partir de las frutas y [hortalizas](#).

## Utilidad del licopeno

No se han descrito problemas de toxicidad ante un aumento en la ingesta dietética de licopeno, salvo en la [carotenodermia](#). Hay que ser un tanto escépticos ante las "prometedoras" perspectivas derivadas de los diferentes tipos de [estudios epidemiológicos](#), ya que hay varios aspectos que necesitan más información, como son:

- Un mayor estudio en relación con sus funciones o actividades en el organismo humano, ya que hay muy pocos estudios en personas utilizando licopeno en cantidades superiores a las habituales en la alimentación, así como durante períodos de tiempo prolongado.
- Los estudios epidemiológicos no pueden establecer relaciones de causalidad; se necesitan estudios experimentales.
- Hay que recordar los resultados negativos que la intervención con otros carotenoides en determinados grupos de población, por ejemplo el β-caroteno utilizado en la prevención de [cáncer de pulmón](#) en fumadores, con el resultado de aumento en la incidencia de esta enfermedad.
- La biodisponibilidad de licopeno es bastante variable según su forma de aporte y su posible beneficio podría ser el resultado de complejas interacciones entre varios carotenoides, [vitaminas](#) y otros componentes de la dieta.
- No existe evidencia científica sobre la suplementación con licopeno en nuestra dieta, ni cuál es la dosis correcta, ni sobre qué grupo de población administrarlo, ni la duración de dicha suplementación.

## Licopeno como colorante

Al ser tan común, el uso del licopeno ha sido permitido como colorante alimenticio. Debido a la insolubilidad del licopeno en el agua y a que se encuentra estrechamente ligado a la fibra vegetal, su disponibilidad ha aumentado con el uso de las comidas procesadas. Por ejemplo, el cocinar tomates para guisos o guisados (similar a las salsas de tomate enlatadas) y servirlos en platos ricos en aceites (como salsas para [pastas](#) o [pizza](#)) incrementa la asimilación del licopeno hacia el torrente sanguíneo.

El licopeno mancha instantáneamente cualquier superficie medianamente porosa, incluyendo la mayoría de los plásticos. Mientras que las manchas de tomate se pueden limpiar con facilidad de las telas (cuando las manchas aún están frescas), los plásticos manchados desafían todos los esfuerzos para quitar el licopeno con agua caliente, jabones o detergentes (aunque los productos blanqueadores lo destruyen). Los plásticos son especialmente susceptibles de ser manchados si son calentados, sufren arañazos, mojados en aceite, o atacados por ácidos (como los encontrados en los tomates).

## Enlaces externos

[www.lycopene.it](http://www.lycopene.it) - [www.lycopene.it](http://www.lycopene.it): The official website of the Organic Lycopene (Licopeno)

**Categorías:** [Carotenoides](#) [Nutrientes no esenciales](#) [Nutracéuticos](#) [Terpenos](#) [Antioxidantes](#) [Cáncer de próstata](#) [Pigmentos vegetales](#) [Colorantes alimentarios](#)

Esta página fue modificada por última vez el 29 jun 2012, a las 00:44.

## El Licopeno

El Licopeno es un potentísimo antioxidante que pertenece a la familia de los carotenoides y que tiene propiedades muy beneficiosas para nuestra salud.



### Beneficios o funciones del Licopeno

- Dentro de las funciones o beneficios del Licopeno la más importante es la de antioxidante. Ayuda pues a combatir los antirradicales libres que son algunos de los causantes principales de la mala salud de las células o daño celular. Funcionarían atenuando los daños oxidativos sobre nuestros tejidos siendo, pues, un buen preventivo sobre enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y en general sobre el envejecimiento de nuestro organismo.
- Aumentan o refuerzan nuestras defensas (sistema inmune o inmunológico) ya que el Licopeno incrementa la actividad de las células asesinas o killer.
- El Licopeno es un extraordinario pigmento vegetal natural que da o aumenta el color rojizo para salsas, mermeladas, etc. En el Mercado Común Europeo su denominación, como colorante alimentario, es E-160d. Su uso está muy extendido ya que no se diluye con el agua y es natural.

### El licopeno y su efecto protector en el cáncer de próstata

Dentro de los carotenoides el Licopeno parece ser el más eficaz en la lucha contra el cáncer de próstata (según un estudio llevado a cabo por investigadores de Harvard)

Las personas que toman a diario tomate o alimentos ricos en Licopeno mostraban una disminución del 21% de riesgo de cáncer de próstata respecto a aquellas que apenas tomaban.

### El licopeno y su efecto protector en otros tipos de cáncer

Algunos estudios parecen indicar que la gente que toma gran cantidad de tomates o de alimentos ricos en Licopeno presentan menos riesgo de diferentes tipos de cáncer del tracto gastrointestinal y de cervix uterino.

### Fuentes alimentarias del Licopeno

El Licopeno se encuentra especialmente en frutas como la Sandía y la Guayaba pero sobre todo destaca el gran aporte que nos proporcionan los tomates. Dentro de los tomates hay que tener en cuenta que aquellos que están bien maduros aportarán más Licopeno y que sobre todo nunca deberíamos tirar la piel (si la lavamos con agua la podemos tomar sin ningún problema)

La salsa de tomate es un alimento ideal si buscamos un aporte extra de Licopeno ya que al estar hechas con un poco de aceite y estar cocinada tiene una gran disponibilidad nutricional. Es curioso que el jugo o zumo de tomate no presente una alta asimilación.

### ¿Sabías que...?

El Licopeno no se diluye en agua y mejora su absorción junto a cualquier grasa. Por eso los alimentos ricos en Licopeno se asimilarán mejor cuando los tomamos con un poco de aceite u otro alimento graso (frutos secos, semillas, aguacates, etc.)

En todos los casos le recomendamos consultar con su médico, terapeuta u otro profesional de la salud competente. La información contenida en este artículo tiene una función meramente informativa.



### **Josep Vicent Arnau**

Diplomado en Naturopatía y Acupuntura. Regenta el herbolario Supernatural en Sant Cugat del Vallés. Articulista sobre temas de salud y calidad de vida.

### **Artículos Relacionados**

#### Aceite de Calabaza

El aceite de semillas de calabaza es cada vez más apreciado ya que entre sus...

#### Conservantes naturales alimentarios

Los conservantes naturales alimentarios han existido siempre ya que el ser...

#### El tomate

El tomate es un ingrediente muy habitual en nuestra alimentación y quizá por...

### **Recomendados**



#### Propiedades de la pimienta de cayena

#### Espicias y condimentos



#### Propiedades del muesli

#### Cereales



#### Beneficios de la sal rosa del Himalaya

#### Alimentos especiales



#### La dieta de la fruta

#### Tipos de dietas