

Por: OSCAR JULIÁN MURILLO TORRES



COMPUESTOS BIOACTIVOS Y SU PAPEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Entre mejor conozcamos los compuestos bioactivos de los alimentos, mejor sabremos usarlos

Oscar Julián Murillo Torres es Nutricionista Dietista, Maestro en Bioquímica, graduado en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. Actualmente, coordinador de la Licenciatura en Nutrición de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Anáhuac Puebla y docente de posgrado en maestría y diplomados en diversos temas de nutrición. Además, cuenta con publicaciones en revistas indexadas de ordena nacional e internacional.

Cada vez más existe la necesidad de conocer desde un punto de vista bioquímico y funcional la actividad de diferentes compuestos bioactivos de los alimentos de origen vegetal (fitoquímicos) como parte de la prevención y manejo de múltiples enfermedades, incluidas las relacionadas con el sistema inmunológico, como una estrategia alterna al uso de medicamentos.

Es amplia la literatura con evidencia científica que, describe de manera amplia, bajo diferentes metodologías de investigación, los beneficios de algunos de los compuestos bioactivos de los alimentos que provocan en determinadas dosis y de acuerdo con su disponibilidad, diferentes efectos farmacológicos a nivel fisiológico y celular.

Dentro de los compuestos bioactivos mejor caracterizados se encuentran los flavonoides. Algunos de sus efectos, actuando de manera aislada o en sinergia con otros componentes, se les han atribuido propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, anticancerígenas e inmunomoduladoras, por ejemplo, neutralizando la actividad de radicales libres protegiendo a las células contra los efectos del estrés oxidativo, producto de múltiples enfermedades como el cáncer.

Es así como a la hora de planificar una intervención dietoterapéutica es necesario contemplar también la actividad biológica y funcional de los componentes bioactivos de los alimentos.

Referencias bibliográficas: Brower, V. (2008). Back to nature: Extinction of medicinal plants threatens drug discovery. *Journal of the National Cancer Institute*, 100(12), 838–839. <https://doi.org/10.1093/jnci/djn199>; Hanahan, D., & Weinberg, R. A. (2011). Hallmarks of cancer: the next generation. *Cell*, 144(5), 646–674. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2011.02.013>.