

Un nuevo estudio afirmó que las uvas aumentan la resistencia a las quemaduras solares y reducen los marcadores de daño en la piel.

El análisis, publicado recientemente en el Journal of the Academy of Dermatology encontró que consumir uvas protegía contra el daño cutáneo ultravioleta (UV).

De acuerdo con lo informado por la [California Table Grape Commission](#), los sujetos parte del estudio mostraron una mayor resistencia a las quemaduras solares y una reducción en los marcadores de daño UV a nivel celular.

Se cree que los componentes naturales que se encuentran en las uvas, conocidos como polifenoles, son los responsables de estos efectos beneficiosos.

Investigación

El estudio, realizado en la Universidad de Alabama, Birmingham y dirigido por el científico Craig Elmets, investigó el impacto de consumir uva entera en polvo, equivalente a 2.25 tazas de uvas por día, durante 14 días contra el fotodaño de la luz ultravioleta.

Según señalaron, la respuesta de la piel de los sujetos a la luz UV se midió antes y después de consumir uvas durante dos semanas determinando la dosis umbral de radiación UV que indujo enrojecimiento visible después de 24 horas: la dosis mínima de eritema (MED).

El consumo de uva fue un elemento protector; se requirió más exposición a los rayos UV para causar quemaduras solares después del consumo de uva, con MED aumentando en promedio un 74.8%.

El análisis de biopsias de piel mostró que la dieta de la uva se asoció con una disminución del daño del ADN; es decir menos muertes de células de la piel y una reducción de los marcadores inflamatorios que si no se controlan, pueden afectar la función de la piel y potencialmente conducir a cáncer de piel.

Se estima que 1 de cada 5 estadounidenses desarrollará cáncer de piel a la edad de 70 años, indicó el reporte.

La mayoría de los casos de cáncer de piel están asociados con la exposición a la radiación ultravioleta del sol. Además, se estima que el 90% del envejecimiento de la piel es causado por el sol.

“Vimos un efecto fotoprotector significativo con el consumo de uva y pudimos identificar las

vías moleculares por las que se produce ese beneficio, mediante la reparación del daño del ADN y la regulación a la baja de las vías proinflamatorias”, señaló el Dr. Elmets.

"Las uvas pueden actuar como un protector solar comestible, ofreciendo una capa adicional de protección además de los productos de protección solar tópicos".