



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

OPC SEMILLA UVA



En este ebook sobre el **OPC Semilla Uva** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el OPC?

Beneficios del Extracto de Semilla de Uva

Efectos Secundarios y Contraindicaciones del OPC

Alimentos ricos en OPC

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el OPC?

El Extracto de Semilla de Uva, también conocido como OPC (siglas de Oligomeric ProantoCianidins en inglés), es un concentrado de compuestos bioactivos derivados de la Uva (*Vitis Vinifera*), una planta ampliamente reconocida en las regiones del Mediterráneo por su papel en la producción de vinos de alta calidad. Sin embargo, sus beneficios van más allá del mundo vinícola.

Las siglas OPC significan Proantocianidinas Oligoméricas, que son polifenoles, específicamente dímeros y trímeros de Catequinas, que destacan entre los numerosos compuestos bioactivos presentes en las Uvas. Aunque comúnmente se asocian los beneficios para la salud del vino tinto con su contenido en Resveratrol y Polifenoles, es importante destacar que estos mismos compuestos se encuentran en el Extracto de Semilla de Uva.

Este extracto es valorado por sus múltiples propiedades y usos en el ámbito de la salud y la nutrición. Se ha estudiado ampliamente por sus potenciales efectos antioxidantes, antiinflamatorios y cardioprotectores. Además, se cree que puede tener beneficios para la salud cardiovascular, la función cerebral, la salud cutánea y la prevención de ciertos tipos de cáncer.

Los OPCs presentes en el Extracto de Semilla de Uva tienen la capacidad de neutralizar los radicales libres en el organismo, lo que ayuda a proteger las células del daño oxidativo y a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, como enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.

Además, se ha sugerido que los OPCs pueden mejorar la circulación sanguínea, reducir la inflamación y fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos, lo que contribuye a la salud cardiovascular y ayuda a mantener la presión arterial dentro de niveles saludables.

Beneficios del Extracto de Semilla de Uva

A menudo, cuando pensamos en los productos derivados del fruto de la Uva, nos centramos en sus aspectos más conocidos. Sin embargo, hay otras partes de la planta que también son valiosas y aprovechables.

Específicamente, las semillas de las uvas son muy ricas en los codiciados OPC. Aunque las Semillas de Uva no suelen consumirse de la misma manera que las semillas de otras plantas como la chía, el sésamo o el girasol, no debemos pasar por alto todo su potencial para la Salud.

A partir de las Semillas de Uva, se lleva a cabo un proceso de extracción para concentrar los valiosos compuestos que contienen. Estas Semillas se transforman en un polvo concentrado que luego se encapsula, proporcionando una forma práctica de disfrutar de las propiedades nutricionales de una de las fuentes naturales más concentradas de OPC.

Es interesante destacar que la Semilla de Uva tiene una concentración de OPC hasta 10 veces mayor que los arándanos, otro alimento reconocido por su contenido de estos Polifenoles.

Veamos a continuación los principales beneficios que nos ofrecen los OPC:

1. Gran fuente de antioxidantes

El Extracto de Semilla de Uva es altamente valorado por su abundancia de Proantocianidinas Oligoméricas (OPC), convirtiéndolo en un ingrediente antioxidante excepcional. Estos polifenoles no solo ofrecen una defensa efectiva contra el estrés oxidativo, sino que también desempeñan un papel crucial en el control de la inflamación, lo que puede tener un impacto muy significativo en la prevención de una gran variedad de enfermedades.

El estrés oxidativo, causado por un desequilibrio entre la producción de radicales libres y la capacidad del organismo para neutralizarlos, es un factor clave en el desarrollo de diversas enfermedades. La capacidad del Extracto de Semilla de Uva para combatir este estrés oxidativo lo convierte en un aliado poderoso en la lucha contra condiciones como la hipertensión arterial, la esteatosis hepática y la diabetes.

Estas enfermedades, entre otras, están estrechamente relacionadas con la inflamación crónica de bajo grado, inducida por la exposición continua a agentes oxidantes en nuestro entorno. Al controlar la inflamación, los OPC ayudan a mitigar los efectos perjudiciales de esta inflamación persistente, contribuyendo así a la prevención y el manejo de estas patologías.

2. Combate el sobrepeso

Las Proantocianidinas Oligoméricas (OPC) presentes en la Semilla de Uva, combinadas con un estilo de vida saludable que incluye una dieta baja en calorías y ejercicio regular, pueden contribuir a controlar el apetito, lo que puede resultar en una mejor gestión de la ingesta calórica diaria.

Este enfoque, junto con la reducción de la insulina en sangre en reposo, la posible promoción de la conversión de adipocitos blancos en grasa parda y la modulación positiva de factores metabólicos como el PPAR, convierten al Extracto de Semilla de Uva, rico en OPC, en un complemento valioso para la reducción del porcentaje de grasa corporal y el peso total, siendo una opción atractiva para quienes siguen dietas de adelgazamiento.

3. Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular

Gracias a las propiedades antioxidantes de las OPC y otros Polifenoles presentes en la Semilla de Uva, este compuesto ofrece una serie de beneficios protectores para el sistema cardiovascular, abarcando tanto al corazón como a los vasos sanguíneos.

Se ha observado que el Extracto de Semilla de Uva es capaz de reducir la rigidez arterial, lo que beneficia la función de contracción y distensión del endotelio vascular. Esto permite que las arterias y las venas se adapten de manera más efectiva a los cambios en el volumen sanguíneo, lo que a su vez contribuye a reducir la presión arterial. Este efecto hemodinámico mejorado protege tanto al corazón como a los vasos sanguíneos, disminuyendo el riesgo de problemas graves como infartos y hemorragias debido a un aumento de la presión intravascular.

4. Mejora el rendimiento deportivo

El efecto de flexibilización de los vasos sanguíneos generado por el Extracto de Semilla de Uva puede contribuir a mejorar el flujo sanguíneo durante la actividad física. Aunque no actúa de manera inmediata como los nitratos o la Arginina, que impactan rápidamente en la síntesis de óxido nítrico y mejoran el transporte sanguíneo en cuestión de minutos, las vías biológicas afectadas por el Extracto de Semilla de Uva pueden tener un efecto muy positivo sobre la respuesta vascular ante el aumento de las demandas de sangre, oxígeno y nutrientes hacia los músculos.

Este efecto es especialmente relevante en personas mayores o con enfermedades que involucran inflamación crónica de bajo grado, hipertensión o condiciones de estrés metabólico de baja latencia, como el síndrome metabólico o sus componentes. En estas poblaciones, el Extracto de Semilla de Uva puede proporcionar un beneficio adicional al mejorar la adaptación vascular durante el ejercicio físico, lo que contribuye a una mejor entrega de nutrientes y oxígeno a los tejidos musculares.

5. Protege contra el cáncer

En experimentos en vitro y en vivo con células de cáncer de colon, la OPC contrarrestó la formación de neoplasias al prevenir el crecimiento de células tumorales.

Las OPC también pueden ser útiles contra las metástasis, pues inhiben la migración de células tumorales y previene que penetren en las células sanas del organismo.

Un algunos estudios se evidenció que las OPC también podrían usarse con sensatez junto con la radioterapia para el cáncer de pulmón, dado que la radiación también ataca a las células pulmonares sanas. La administración adicional de Extracto de Semilla de Uva redujo el daño por radiación al tejido pulmonar sano.

6. Previene el desarrollo del Alzheimer

Una de las causas de Alzhéimer es la proliferación de depósitos, las llamadas placas amiloides, neuríticas o seniles, que se

acumulan en áreas importantes del cerebro y deterioran los contactos entre las células nerviosas.

En un experimento con animales, los ratones fueron modificados genéticamente de tal manera que desarrollaron la enfermedad de Alzheimer en los meses siguientes.

Un grupo recibió Extracto de Semilla de Uva diariamente, el segundo grupo un placebo. Después de cinco meses, el grupo de Extracto de Semilla de Uva tenía menos placas amiloides cerebrales que el grupo de placebo. Esto demuestra que las OPC podrían proteger contra el Alzheimer o retrasar la aparición de esta enfermedad.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del OPC

El consumo de Extracto de Semilla de Uva, rico en Proantocianidinas Oligoméricas (OPC), generalmente se considera seguro para la mayoría de las personas cuando se toma en las dosis recomendadas.

Sin embargo, como con cualquier suplemento, puede haber algunas contraindicaciones o precauciones a tener en cuenta:

- **Cáncer:** Durante las sesiones de quimioterapia o radioterapia puede estar contraindicado el consumo de suplementos antioxidantes como el Extracto de Semillas de Uva. Se puede tomar antes o después de estas sesiones. Es importante consultar con el oncólogo antes de tomar cualquier tipo de suplemento.
- **Fármacos para bajar la tensión:** Debido a la influencia de las OPC en la presión arterial, se debe tener cuidado si se toman medicamentos para bajar la presión arterial.
- **Embarazo y lactancia:** En caso de embarazo o período de lactancia, no hay evidencia de que tenga efectos negativos en fetos o recién nacidos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el OPC tiene propiedades anticoagulantes, lo cual podría plantear problemas durante el parto en caso de pérdida de sangre. Por lo tanto, es mejor evitar la toma de este suplemento durante embarazo y lactancia salvo prescripción médica.

- **Fármacos anticoagulantes:** Si se están tomando este tipo de medicamentos no es recomendable tomar OPCs.
- **Alergias:** Al igual que con cualquier suplemento, algunas personas pueden ser alérgicas al Extracto de Semilla de Uva. Si se experimentan síntomas de alergia, como erupciones cutáneas, picazón, hinchazón o dificultad para respirar, se debe suspender su uso y buscar atención médica.
- **Problemas digestivos:** En algunas personas, el Extracto de Semilla de Uva puede causar malestar estomacal, náuseas o diarrea. Si se experimentan estos síntomas, se debe reducir la dosis o suspender el suplemento y consultar con un médico o especialista.

Alimentos ricos en OPC

Los alimentos ricos en OPC son principalmente aquellos que contienen altas concentraciones de semillas, piel y partes fibrosas de algunas frutas y plantas.

Aquí exponemos algunos ejemplos:

1. **Uvas y productos derivados:** Las Uvas, especialmente las variedades oscuras como las Uvas rojas y moradas, son una excelente fuente de OPC, ya que las semillas y la piel contienen concentraciones significativas de estos compuestos. Por lo tanto, el vino tinto también puede ser una fuente de OPC, aunque se debe consumir con moderación.
2. **Arándanos:** Los arándanos, especialmente los arándanos silvestres, son conocidos por su alto contenido en antioxidantes, incluidas las OPC. Consumir arándanos frescos o secos puede ser una forma de aumentar la ingesta de estos compuestos beneficiosos.
3. **Cerezas:** Las cerezas, en especial las variedades oscuras como las cerezas negras y las cerezas ácidas, contienen OPC en su piel y semillas. Consumir cerezas frescas o zumo de cereza puede ser una manera de obtener estos antioxidantes.
4. **Fresas:** Las fresas también contienen OPC en su piel y semillas. Además de ser deliciosas, las fresas son una excelente opción para aumentar la ingesta de antioxidantes en la dieta.

5. Frutas cítricas: Algunas frutas cítricas, como las naranjas, los limones y las mandarinas, contienen pequeñas cantidades de OPC en su piel y tejido fibroso.
6. Manzanas: Las manzanas, especialmente si se consumen con su piel, contienen OPC.
7. Cacao y chocolate negro: El cacao y el chocolate negro puro, con un alto contenido de cacao (preferiblemente 70% o más), contienen OPC. Sin embargo, es importante consumir chocolate con moderación debido a su contenido calórico y en azúcar.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com