

# NUEVAS PROPIEDADES DE LOS GRELOS Y LAS BERZAS GALLEGAS

Un equipo de investigadores del CSIC concluye que los compuestos isotiocinatos de estas plantas inhiben el crecimiento de células cancerígenas **ÁLVARO ROMERO**

**L**as propiedades saludables de grelos y berzas previenen determinados tipos de cáncer. Esta es la conclusión a la que ha llegado el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) de Galicia y la empresa gallega de conservas A Rosaleira, tras realizar determinados análisis 'in vitro' sobre estas verduras. Dichas variedades vegetales conocidas como «brásicas» contienen vitaminas, antioxidantes y compuestos anticarcinogénicos.

Los grelos y berzas de A Rosaleira, productos autóctonos gallegos, han sido analizados en el estudio desarrollado por el Grupo de Genética, Mejora y Bioquímica de Brásicas de la Misión Biológica de Galicia, en el proyecto Galicia Alimentación Atlántica (Galiat 6 + 7).

Este último está formado por seis empresas de alimentación y siete grupos científicos con el fin de promover estudios de I+D que permitan localizar productos de la tierra beneficiosos para la salud.

El análisis corrobora la importancia de incluir estos alimentos en la dieta, pues son ricos en proteínas, vitaminas A, E, C y minerales como hierro, calcio y potasio.

Tanto grelos como berzas contienen compuestos glucosinolatos e isotiocinatos, exclusivos de este tipo de plantas y fundamentales por sus particulares antioxidantes. Además de los ya mencionados anticarcinogénicos, que ayudan a la prevención de determinados tipos de cáncer en seres humanos.

## Primeros resultados

Los primeros exámenes en laboratorio realizados sobre células de cáncer de próstata indican que dos de los compuestos inhibieron el crecimiento de las células tumorales, además de aumentar la actividad de uno de los fármacos antitumorales más utilizados para combatir esta enfermedad. En estas observaciones participó el grupo del doctor Freire del departamento de farmacología de la Universidad de Santiago de Compostela.

Los tipos de cáncer más comunes son el de próstata y el de mama, por lo que se pretende trabajar en primer lugar sobre ellos. Con el tiempo, se pretende ampliar los estudios que fuesen necesarios sobre otros tipos de cáncer. Otra parte importante de la investigación ha consistido en averiguar el ciclo de cultivo más idóneo de estos vegetales con el fin de maximizar los beneficios saludables.

Las conclusiones obtenidas por el citado equipo de investigación parten de la base de que ambas va-



La sustancia que da amargor a las berzas potencia la acción del antitumoral más común. :: REUTERS



La temporada de cultivo del grelo influye en sus propiedades. :: R. C.

**ELENA CARTEA**  
DIRECTORA GALIAT 6+7

«Estamos trabajando con familias voluntarias»

Elena Cartea, directora de Grupo de Brásicas de la Misión Biológica de Galicia explica que el proyecto Galiat 6+7 «nace por la inquietud de conocer las propiedades de los alimentos de la dieta atlántica exclusivos de Galicia, poner en valor sus beneficios, revalorizarla y hacer competencia a la mediterránea». Y añade: «Hemos realizado estudios sobre líneas celulares para comprobar los efectos de sus compuestos, las partículas que aportan el amargor a los grelos se degradan y dan lugar a otros compuestos que hacen frente al cáncer y multiplican los efectos del medicamento antitumoral más usado», afirmó Cartea. «Estamos trabajando con familias voluntarias para comprobar qué otros aspectos mejora el consumo de estas brásicas. La escuela de hostelería de Lugo está creando un recetario con grelos y berzas como protagonistas. Además, intentamos seleccionar determinadas variedades, buscando colores y formas atractivas para introducirlo en la alta cocina», concluyó Elena Cartea.

riedades y sus parámetros nutricionales dependen en gran medida de las diferentes fechas de la siembra y las edades que tenga la planta en cuestión. Esto significa que su correcta siembra y recolecta favorece el aporte eficaz de estos vegetales a la dieta.

## La mejor temporada

El estudio demuestra que los grelos cultivados en otoño contienen mayor número de glucosinolatos y compuestos antitumorales. En el caso de las berzas, su cultivo debe ser realizado durante el ciclo primavera y el verano para que la planta contenga más cantidad de glucosinatos, por otra parte es necesario que permanezca en la tierra durante al menos seis meses para que la planta sea cosechada en su forma adulta, momento en el que alcanza su pleno esplendor nutricional y bioactivo.

A Rosaleira se encarga de elaborar conservas vegetales de alta calidad de forma artesanal con el objetivo de mantener todas las propiedades nutricionales utilizando avances tecnológicos, en una apuesta por la I+D. Es la conservera más antigua de Galicia, pionera en su campo, con presencia en toda España y

que actualmente exporta a Filipinas, Méjico, Andorra, Reino Unido y Alemania, entre otros.

La última línea de estudio en la que han incidido CSIC y A Rosaleira se basa en identificar la mejor manera posible de conservar estos productos. Se ha hecho mella sobre ello con el objetivo de extender el tiempo de consumo, sin estos métodos de conservación tanto grelos como berzas son alimentos de cosecha y consumo limitado en un tiempo reducido.

El enlatado es la manera óptima de hacerlo, este método conserva de la mejor manera posible los compuestos alimenticios de las brásicas. Pese a ello es inevitable que la mayoría de las propiedades se pierdan en el proceso de enlatado y conserva, entre ellos los glucosinolatos, aunque esta es la forma idónea de mantener los compuestos fenólicos que actúan como antioxidantes y retrasan de forma natural el envejecimiento.

El CSIC de Galicia en colaboración con el CSIC de Córdoba se encuentra actualmente buscando la manera de introducir estos cultivos en Andalucía. Someter el producto a un clima extremo y desconocido puede dar resultados positivos.