

NUTRI-FACTS

Todo sobre las vitaminas y más



Licopeno

RESUMEN

Introducción

El licopeno es un pigmento carotenoides rojo brillante que está presente en los tomates y otros frutos y verduras rojos. El cuerpo humano no puede producir licopeno y necesita obtenerlo de la dieta.

El licopeno es el carotenoides más predominante en la sangre humana, está presente de forma natural en cantidades mayores que el betacaroteno y otros carotenoides dietéticos. Se acumula en órganos como la piel, el hígado, los pulmones y la próstata.

En estudios en tubos de ensayo, el licopeno ha demostrado ser un potente antioxidante. Dadas sus propiedades antioxidantes, se ha dedicado una cantidad sustancial de investigaciones a la correlación entre el consumo de licopeno y la salud en general.

Funciones para la salud

Por tratarse de un antioxidante, una ingesta suficiente de licopeno es importante puesto que ayuda al cuerpo a protegerse contra los efectos nocivos de los radicales libres, que pueden ocasionar enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos (enfermedades cardiovasculares) y cáncer.

Reducción del riesgo de enfermedad

Cáncer

Un estudio poblacional con hombres fumadores indicó que la ingesta dietética de carotenoides, inclusive licopeno, podría resultar en un menor riesgo de cáncer de pulmón. Otros estudios no mostraron tal relación.

Diversos estudios sugieren que las dietas ricas en licopeno están asociadas con una reducción del riesgo de cáncer de próstata. No está claro si el efecto observado está relacionado con el licopeno en sí o con otros factores de los alimentos ricos en licopeno.

Otras enfermedades

Dadas sus propiedades antioxidantes, se han dedicado muchas investigaciones a la posible función preventiva del licopeno en enfermedades potencialmente relacionadas con los efectos nocivos de los radicales libres (p. ej., enfermedades cardiovasculares y enfermedades oculares asociadas a la edad). Algunos de los resultados fueron prometedores.

Las estimaciones sobre el consumo de licopeno se basan en la ingesta de alimentos (sobre todo tomate) indicada y no en el uso de suplementos de licopeno. Dado que los tomates, por ejemplo, también son fuente de otros nutrientes, inclusive vitamina C, vitamina B9 y potasio, no está claro si el licopeno en sí tiene efectos beneficiosos.

Recomendaciones para el consumo

No se han establecido un aporte dietético recomendable para el licopeno.

Los carotenoides como el licopeno son sustancias liposolubles y por lo tanto, requieren la presencia de grasa en la dieta para que sean absorbidas a través del tracto digestivo.

Situación de consumo

Existen muy pocos datos disponibles sobre el consumo de licopeno.

Debido al bajo consumo de fruta y verdura, algunas personas no ingieren suficientes carotenoides como el licopeno.

Deficiencia

No hay una definición bien establecida de la deficiencia de licopeno.

Fuentes

El licopeno se halla en los tomates y otras verduras rojas (p. ej., zanahorias rojas) y en las frutas rojas (p. ej., el melón y la papaya, pero no en las fresas o cerezas).

El licopeno puede ser absorbido más eficientemente por el cuerpo una vez ha sido procesado para hacer zumos, salsas, extractos o ketchup.

Seguridad

No se han registrado efectos nocivos del licopeno.

Una ingesta elevada de alimentos ricos en licopeno o suplementos podría causar un tinte naranja fuerte en la piel (licopenodermia). El color desaparece cuando se reduce o elimina el consumo de carotenoides.

Interacciones con fármacos

No existen interacciones conocidas con el licopeno.