

## Zumo de Granada sus elagitaninos atenúan la debilidad muscular

Según un estudio realizado por el Justin R. Trombold y colaboradores, de la Escuela de Ciencias Biológicas, Departamento de Ciencias Alimenticias de la Universidad de Texas (Austin)

### **Los elagitaninos del zumo de granada exprimido atenúan la debilidad, mejoran la recuperación de fuerza y reducen el dolor muscular, las populares agujetas en deportistas.**

- El estudio randomizado, doble ciego, administraba aleatoriamente zumo de granada exprimido y placebo para comprobar el efecto de los elagitaninos de la granada sobre los músculos tras ejercicio excéntrico.
- El ejercicio excéntrico es un tipo de carga muscular causante de las populares "agujetas".
- El estudio ha sido publicado recientemente en "Medicine & Science in Sports & Exercise".
- El zumo de granada exprimido es cardioprotector, y aporta beneficios a otras patologías como el cáncer de próstata, arterioesclerosis, hipertensión, menopausia, procesos inflamatorios, entre otros.

Madrid, 17 de septiembre de 2010.- Un equipo de investigadores del Departamento de Ciencias Alimenticias de la Universidad de Texas (Austin), ha realizado un estudio\* para determinar si los elagitaninos extraídos del zumo de granada exprimido mejoraban la recuperación de fuerza músculo esquelética tras el ejercicio excéntrico en personas sometidas rutinariamente a entrenamiento de resistencia. La conclusión es que "el zumo de granada atenúa la debilidad, mejora la recuperación de fuerza y reduce el dolor de los músculos flexores del codo tras el ejercicio excéntrico" aseguran los autores.

El ejercicio excéntrico es un tipo de carga muscular dinámica donde se desarrolla tensión muscular y la elongación física del músculo se produce a medida que se aplica sobre el músculo una fuerza externa. La contracción excéntrica es la causante de las DOMS siglas inglesas de "Delayed Onset Muscle Soreness", en español Dolor Muscular de Aparición Tardía, conocido popularmente como "agujetas".

El estudio randomizado, doble ciego, se realizó entre varones a los que se administró aleatoriamente zumo de granada exprimido o placebo durante quince días, sometidos a 3 juegos de 20 ejercicios de flexión de codo máximos unilaterales excéntricos y 6 juegos de 10 ejercicios de extensión de rodilla unilaterales excéntricos, con el objetivo de producir dolor muscular.

Tras estos ejercicios se comprobó que la administración de zumo de granada atenúa la debilidad, mejora la recuperación de fuerza y reduce el dolor muscular de músculo flexor de codo tras ejercicio excéntrico.

El zumo de granada exprimido ha demostrado además tener efecto cardioprotector, beneficios en el tratamiento y prevención de cáncer de próstata, arterioesclerosis, hipertensión, desarreglos asociados a la menopausia, procesos inflamatorios, etc.

Distintos laboratorios y empresas europeas y españolas colaboran en el proyecto, Granatum Europa, que desarrolla diversos productos a partir del fruto de la granada y su cáscara cultivada en España.