

**LAS ANTOCIANINAS:** Compuestos azulados o rojizos procedentes del mundo vegetal, un beneficio para nuestra salud.

Los alimentos nos aportan la energía y los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo humano, pero además hay alimentos que tienen moléculas o sustancias que aparte de la función nutritiva aportan diferentes beneficios para el cuerpo humano los llamados alimentos funcionales.

Una de estas sustancias son las antocianinas, son pigmentos hidrosolubles que se hallan en las vacuolas de las células vegetales y que otorgan el color rojo, púrpura o azul a las hojas, flores y frutos. Desde el punto de vista químico, las antocianinas pertenecen al grupo de los flavonoides y son glucósidos de las antocianidinas, es decir, están constituidas por una molécula de antocianidina, a la que se le une un azúcar por medio de un enlace glucosídico.

El interés por los pigmentos antociánicos se ha intensificado recientemente debido a sus propiedades farmacológicas y terapéuticas. Por lo tanto, además de su papel funcional como colorante alimenticios, las antocianinas son agentes potenciales en la obtención de productos con valor agregado para el consumo humano.

Las Antocianinas son compuestos presentes en las frutas y vegetales de color rojo, morado y azul como arándanos, frutos rojos, moras, col morada, uvas, patatas de colores y rábanos, entre otros alimentos.

Aportan el color a estos alimentos, pero además tienen características antioxidantes, que ayudan a la prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) como el cáncer, diabetes, hipertensión, etc. Es más, se ha llegado a establecer que disminuyen la proliferación de células de cáncer de colon.

Diferentes investigadores y estudios se han dedicado a detectar estos compuestos y a desarrollar aplicaciones como **componente funcional** en la **industria alimenticia** y farmacéutica, contribuyendo a una mejor salud a través de los alimentos.

Dentro de las aplicaciones desarrolladas destacan la adición de antocianinas en alimentos como yogurt, cerezas, caramelos, helados, etc, otorgando además de su color, un componente funcional a dichos productos. Así es posible reemplazar colorantes artificiales que existen actualmente en numerosos productos alimenticios.

Finalmente un claro ejemplo del efecto positivo que podría tener el consumo de alimentos que contienen antocianinas ha sido demostrador por diferentes estudios quienes mostraron que los pigmentos de rábanos y zanahorias moradas detuvieron el crecimiento de las células cancerígenas entre un 50 y un 80 por ciento.

Aún quedan muchos estudios que realizar para asegurar y tener conocimiento del consumo de cantidades mínimas diarias para asegurar el efecto de las antocianinas en el organismo humano.