

# El Licopeno

## ¿Que es el Licopeno?

° Descripción: El licopeno es un pigmento miembro de la familia de los carotenoides. Los carotenoides son los responsables de los colores de frutas y vegetales y el licopeno en concreto, da el color rojo a los tomates. Además de los tomates y sus derivados tales como el ketchup, el zumo de tomate, etc., el licopeno también está presente en la sandía, la papaya y el pomelo rosa. Al igual que otros carotenoides, es un pigmento soluble en grasa, presente en ciertas plantas y microorganismos, sobre los que actúa como protector contra los efectos tóxicos del oxígeno y de la luz. Estudios recientes indican que el licopeno puede ser de ayuda contra ciertos trastornos como puede ser el cáncer de próstata (quizás también otros tipos de cáncer) y la enfermedad coronaria. Al contrario que el betacaroteno, el licopeno no tiene actividad de vitamina A por lo que no es una carotenoide pro vitamina A.

° Mecanismo de acción: El licopeno puede tener acción anticarcinogénica y antiaterogénica. Aunque el mecanismo de acción anticarcinogénica no está totalmente definido, la capacidad antioxidante del licopeno es capaz de limitar el estrés oxidativo que puede ser causa de cáncer. Otro posible mecanismo es su acción favorecedora de la transmisión de estímulos entre las células -el fallo de la señal entre células puede ser una de las causas que promueven el cáncer- Una posible explicación de la actividad antiaterogénica del licopeno es que su acción antioxidante actúe como factor de protección. Otra explicación propuesta es que el licopeno inhibe la síntesis de colesterol al inhibir la enzima HMG-CoA reductasa y regula la actividad del receptor LDL en macrófagos lo que explicaría su actividad antiaterogénica. La forma cis-del licopeno es más biodisponible que la forma trans. Los lípidos aumentan la absorción del licopeno, por ejemplo, la combinación de tomate y aceite de oliva aporta más licopeno absorbible que el tomate sin aceite.

° Contenido en licopeno de algunos alimentos:

Contenido en licopeno (mcg/ gr. peso fresco)	Tomates frescos	8.8/42.0	Salsa de tomate	62	Zumo de tomate	116	
Ketchup	99-134	Sandía	23-72	Pomelo rosa	34	Papaya	20-53

° Lycopene 20mg K Lycopene, un extracto natural de tomate, libre de aditivos, que aporta todos los fitonutrientes y carotenoides presentes en el tomate. La presentación en perlas ayuda a aumentar la biodisponibilidad del fitonutriente. No contiene aceites vegetales hidrogenados. Presentación de 20 mg (1 perla al día), más cómodo de utilizar. El licopeno da apoyo nutricional a las funciones prostática y cardíaca.