

Uva

Nombre científico: *Vitis vinifera* L.

Parte utilizada: Semilla

Presentación disponible: Extracto fluido, extracto seco, semilla pulverizada

Compuesto activo y acción terapéutica principal

Activo principal	Acción terapéutica
Oligómeros de proantocianidinas (OPC)	Antioxidante potente, protector capilar y antienvjecimiento
Catequinas y epicatequinas	Actividad antiinflamatoria y vasodilatadora leve
Ácido gálico y ácido elágico	Antimutagénico, protector celular
Tocoferoles (vitamina E natural)	Protección lipídica celular, acción antienvjecimiento
Flavonoides totales	Regulación del estrés oxidativo y mejora de la circulación

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

- Antioxidante sistémico
- Angioprotector (mejora elasticidad y resistencia de vasos)
- Antiinflamatorio leve
- Neuroprotector y cardioprotector
- Coadyuvante en manejo de diabetes y síndrome metabólico





POSOLOGÍA SUGERIDA

Extracto fluido: 1 a 3 ml al día, diluidos en agua, en 1 a 2 tomas

Extracto seco: 100 a 300 mg/día, según concentración y objetivo

La dosificación puede ajustarse según edad, estado de salud y objetivo terapéutico.

APLICACIONES EN PRODUCTOS

- **Herbolaria**
→ Suplementos antioxidantes, tónicos vasculares
- **Cosmética**
→ Cremas anti-edad, lociones para piel con rosácea o daño solar
- **Suplementos**
→ Cápsulas o sobres para circulación, memoria o diabetes
- **Medicina alternativa**
→ Fórmulas para varices, hemorroides, fatiga crónica
- **Veterinaria**
→ Soporte en animales con envejecimiento o daño microvascular

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- **Embarazo y lactancia**
→ No se recomienda su uso sin supervisión profesional
- **Interacciones medicamentosas**
→ Puede potenciar el efecto de anticoagulantes (warfarina, AAS, etc.)
- **Alergias**
→ Evitar en personas alérgicas a uva o sus derivados
- **Uso prolongado**
→ Evaluar con especialista si se toma por más de 3 meses consecutivos

Referencias:

1. Bagchi D. et al. (2000). Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: importance in human health and disease prevention. *Toxicology*, 148(2-3), 187-197.
2. Sano A. et al. (2007). Beneficial effects of grape seed extract on blood pressure and inflammation markers. *Journal of Medicinal Food*, 10(3), 615-620.
3. Terra X. et al. (2009). Grape-seed procyanidins reduce blood pressure and plasma lipids in rats with diet-induced metabolic syndrome. *Food & Function*, 1(1), 74-80.

