Tocotrienoles de palma, la poderosa forma de Vitamina E

Los tocotrienoles poseen beneficios adicionales a los proporcionados por los tocoferoles.

Por: **Daniela Sarmiento Gutiérrez,** Analista del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

La vitamina E es liposoluble y es conocida por su poder antioxidante. Está constituida por dos clases: los tocotrienoles (T3) y los tocoferoles (T), cada una de estas posee cuatro formas designadas con las letras griegas alfa, beta, delta y gamma (α, β, δ, γ).

Hasta ahora, los α-tocoferoles son los más conocidos, debido a que son la principal forma de vitamina E que está de manera natural en los alimentos. Sin embargo, las investigaciones de los últimos años muestran que los tocotrienoles, encontrados principalmente en el aceite de palma, salvado de arroz, germen de trigo, avena y cebada, poseen beneficios adicionales a los proporcionados por los tocoferoles.

Beneficios de los tocotrienoles para la salud

Biodisponibilidad
Comparados con el α-tocoferol, tienen una capacidad antioxidante mayor en una relación cercana a 70:1.

Antiinflamatorios
Tienen la capacidad de controlar la acción de las citoquinas, sustancias encargadas de la inflamación, produciendo un efecto antiinflamatorio.

Anticancerígenos
Inhibición del aumento de células en algunos tipos de cáncer como el de mama, colon, páncreas, piel e hígado y el de células prostáticas dejando las células normales sanas.

Beneficios para el sistema cardiovascular
- Inhiben la síntesis de colesterol en el cuerpo.
- Reducen en alrededor del 28 % los niveles de triglicéridos.
- Reducen la adhesión de células y materia grasa en las paredes de las arterias, previniendo la ateroesclerosis.
- El γ-tocotrienol disminuye la presión arterial, frenando la aparición de hipertensión arterial.
- El δ-tocotrienol, junto con polifenoles, ayudan al manejo de la dislipidemia.

Neuroprotección
- Los α-tocotrienoles se han relacionado con la disminución del daño cerebral debido a accidentes cerebrovasculares.
- Protección contra las radiaciones y la salud de la piel
- El δ-tocotrienol y el γ-tocotrienol protegen la piel de la radiación de rayos UV, mantienen intactos los antioxidantes naturales de la piel al actuar contra el estrés oxidativo generado por la radiación solar, y contribuyen a la despigmentación de la piel.
- El δ-tocotrienol tiene el más alto factor de protección solar (FPS 5,5), comparado con los demás tocotrienoles.