



Un estudio descubre una vitamina secreta en la horchata: la biotina

# Un estudio descubre una vitamina secreta en la horchata: la biotina

La investigación de la UV, CSIC y la Universidad de Praga concluye que la B7 aparece de forma significativa en el producto

**15 de junio de 2017**

La investigación sobre la horchata de la Facultad de Farmacia de Valencia (Universitat de València), la University of Chemistry and Technology de Praga y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) acaba de concluir tras año y medio de trabajo, deparando una nueva sorpresa.

Por primera vez se han descubierto niveles significativos de Biotina o Vitamina B7, la vitamina (hasta ahora) secreta de la horchata natural de chufas. La Biotina es una de las vitaminas estrella de la "nutricosmética", nueva disciplina que aplica a la cosmética el conocimiento científico sobre el uso de complementos y nutrientes con el fin de mejorar el cuidado del aspecto físico y belleza.

Empleada en cremas anti-edad, regenerativas, tónicas, champús, o como suplemento vitamínico, laboratorios y marcas como L'ORÉAL, LANCÔME, SEPHORA, SCHWARZKOPF, o AVON, entre otros, enriquecen sus productos con Biotina, conocida también como Vitamina 7, Vitamina 8 o Vitamina H.

Estas son algunas de las funciones más relevantes descritas de la Vitamina 7: cuidado de la piel y mantenimiento del tejido muscular: Vitamina esencial para el mantenimiento y revitalización; de la salud epidérmica, así como de la prevención de la dermatitis y algunos tipos de eczemas. La biotina es célebre también en relación al potencial robustecimiento de uñas y cabello porque cumple una importante función en el fortalecimiento de queratinas.

**Perdida de peso:** La biotina actúa en la degradación y reducción de carbohidratos y lípidos del cuerpo humano ayudando, siempre dentro de una dieta equilibrada y una forma de vida no sedentaria, a mantener un peso equilibrado y saludable.

### **Rica en Biotina**

Es habitual que a las personas que sufren de obesidad, o problemas de piel, especialistas de la salud les recomienden que incluyan en su dieta alimentos ricos en Biotina como los huevos cocinados, algunos tipos de pescado y carne, o algunos vegetales entre los que destacan las nueces o los guisantes.

La chufa y la horchata natural pasan así a engrosar la categoría de vegetales ricos en Biotina. Uni-

da a la presencia de Vitamina E detectada ya hace 14 años en el estudio realizado por las profesoras de la Universidad de Valencia Rosaura Farré y Amparo Alegría, y el Doctor Bixquert del Hospital Arnau Villanova, convierten a la horchata natural en un alimento completo y saludable para nuestro organismo, especialmente en su versión sin azúcar añadido.

Analizados miles de compuestos químicos de más de 80 muestras a través de tecnología punta denominada "Untargeted Metabolomics Fingerprinting", se ha determinado de forma estadísticamente significativa que los niveles medios de Biotina en la Horchata Natural multiplican por 5 a los de la Horchata Industrial, una relación equivalente a lo que sucede con el aminoácido de la Arginina.

Según la investigación, tanto los Fosfolípidos, los aminoácidos como la Arginina, o las vitaminas como la Biotina, son significativamente más altos en las muestras de Horchata Natural analizadas. Técnicamente, la Horchata Natural es según la Legislación Técnico Sanitaria de la Horchata aquella horchata que no ha sido sometida a ningún tipo de tratamiento térmico y que por tanto tiene una duración de sólo 5 días en refrigeración.

La misma Legislación, en su artículo 18.2, exige especificar siempre el tipo de producto de

que se trata en la etiqueta principal de forma bien visible al consumidor final.

Este requisito está siendo incumplido por algunas marcas industriales que escriben "HORCHATA FRESCA" en la etiqueta principal de una horchata pasteurizada estratégicamente ubicada en la zona refrigerada, y en un formato de botella de cristal que rememora a las botellas antiguas de leche fresca, cuando deberían en todo caso escribir "Horchata Pasteurizada Fresca" u "Horchata Fresca Pasteurizada".

Otras marcas escriben "HORCHATA ARTESANA" cuando legalmente deberían decir "Horchata Concentrada" u "Horchata UHT", y si lo desean después añadir la palabra "Artesana". Que las palabras "Fresca" y "Artesana" no estén reguladas por ley, no es óbice para incumplir y vulnerar la Legislación Técnico Sanitaria de la Horchata, la Norma General de Etiquetado de Productos Alimenticios (Real Decreto 1338/1999), el Reglamento UE 1169/2011 del Parlamento y Consejo Europeos, la Ley de Competencia Desleal (Ley 3/1991 de 10 de enero), y la Ley para la Defensa de los Consumidores y Usuarios (RDL 1/2007), concluyen los promotores del proyecto.