

Antioxidantes,
los más recientes
benefactores de la salud



Una razón más para consumir vegetales

Presentes en la mayoría los alimentos
vegetales, bloquean el efecto
perjudicial de los radicales libres



¿Quién no ha oído hablar de productos como zumos y batidos enriquecidos en vitaminas A, C y E, e incluso de caramelos que contienen vitaminas o de los múltiples beneficios que se obtienen mediante la inclusión de alimentos vegetales en la dieta diaria? Los medios de información insisten en las virtudes de alimentos enriquecidos con vitaminas y sus posibles beneficios para la salud, alabando su papel en la lucha contra la "oxidación" del organismo, ante ciertas enfermedades y frente al envejecimiento. Hoy, la nutrición y la dietética no sólo se ocupan de los componentes de los alimentos que

aportan beneficios nutritivos: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas o minerales. Otras sustancias, con propiedad antioxidante, ejercen también un saludable efecto en nuestro organismo.

¿Qué son los antioxidantes? Se trata de un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales y enzimas (sustancias propias de nuestro organismo que intervienen en múltiples procesos metabólicos), que bloquean el efecto perjudicial de los denominados radicales libres. La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica que incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta sea tan beneficioso.

Los radicales libres y la oxidación. La respiración en presencia de oxígeno resulta esencial en la vida celular de nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los radicales libres, que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud por su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo hay células que se renuevan continuamente (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado, neuronas...). Con los años, los radicales libres pueden producir una alteración genética sobre las primeras, aumentando así el riesgo de padecer cáncer, y reducir la funcionalidad de las segundas (las células que no se renuevan), lo que es característico del envejecimiento. Hábitos tan comunes como practicar ejercicio físico intenso, el tabaquismo, el consumo de dietas ricas en grasas y la sobreexposición a las radiaciones solares, así como la contaminación ambiental, aumentan la producción de radicales libres.

Beneficios de los antioxidantes. Estos últimos años se ha investigado científicamente el papel que juegan los antioxidantes en las patologías cardiovasculares, en numerosos tipos de cáncer, en el Sida e incluso otras directamente asociadas con el proceso de envejecimiento, como las cataratas o las alteraciones



del sistema nervioso. Los estudios se centran principalmente en la vitamina C, vitamina E, beta-carotenos, flavonoides, selenio y zinc. La relación entre estos antioxidantes y las enfermedades cardiovasculares y, probablemente, las cerebrovasculares, está hoy suficientemente demostrada. Se sabe que la modificación del "colesterol malo" (LDL-c) desempeña un papel fundamental tanto en la iniciación como en el desarrollo de la arteriosclerosis (engrosamiento y dureza anormal de las cubiertas internas de los vasos sanguíneos debido a un depósito de material graso, que impide o dificulta el paso de la sangre). Los antioxidantes pueden bloquear los radicales libres que modifican el colesterol malo, reduciendo así el riesgo cardiovascular. Por otro lado, los bajos niveles de antioxidantes pueden constituir un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer.



¿Todo ventajas?

A pesar de que la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes disminuye el riesgo de ciertas patologías, éstos no modifican el deterioro normal que conlleva la vejez ni permiten que vivamos más años. Y se ha demostrado que la suplementación a altas dosis con preparados de antioxidantes puede resultar contraproducente. A pesar de que se sabe cada día más sobre los beneficios de los antioxidantes - se ha de promover su consumo mediante los alimentos que los contienen de forma natural-, es pronto aún para asegurar si es conveniente o no la suplementación diaria, ya que se desconocen las dosis adecuadas. Por ello, lo más correcto es seguir una alimentación variada y equilibrada, en la que no falten los vegetales y no abusar de suplementos ni de alimentos enriquecidos con antioxidantes.

Nutrientes y sustancias no nutritivas que actúan como antioxidantes

VITAMINAS

Vitamina C: En frutas y verduras, frescas y crudas, como guayaba, kiwi, mango, piña, caqui, cítricos, melón, fresas, bayas, pimientos, tomate, brasicáceas (verduras de la familia de la col), frutas y hortalizas en general.

Vitamina E (tocoferol): germen de trigo, aceite de soja, germen de cereales o cereales de grano entero, aceite de oliva, vegetales de hoja verde y frutos secos.

Betacaroteno o "provitamina A": Pertenece a la familia de los carotenoides de los vegetales. El organismo es capaz de transformarlo en vitamina A. Posee conjuntamente las propiedades de la vitamina A y de los antioxidantes que actúan sobre los radicales libres.

Recientemente se ha demostrado su papel en la prevención de las cataratas y su efecto beneficioso en procesos inflamatorios y en los relacionados con el envejecimiento. Alimentos ricos en betacaroteno: verduras de color verde o coloración rojo-anaranjado-amari-llento (zanahoria, espinacas, calabaza, etc.), y ciertas frutas (albaricokes, cerezas, melón y melocotón...).

MINERALES

Selenio: Relacionado con un menor riesgo de tumores de piel, hígado, colon y mama. Asimismo vinculado al funcionamiento de la glutathion peroxidasa (enzima antioxidante de nuestro organismo). En carnes, pescados, marisco, cereales, huevos, frutas y verduras.

Zinc: Favorece la formación de nuevas proteínas (renovación celular), participa en la lucha contra los radicales libres y en la síntesis de enzimas, interviene en el sistema inmune o de defensas y favorece el buen estado de piel y mucosas (tonicidad y elasticidad de la piel). Constituyen buena fuente de zinc las carnes y vísceras, los pescados, los huevos, los cereales completos y las legumbres.

Cobre: Potencia el sistema inmune, participa en la formación de enzimas, proteínas y neuro-transmisores cerebrales (renovación celular y estimulante del sistema nervioso) y es un agente antiinflamatorio y antiinfeccioso. Y facilita la síntesis de colágeno y elastina (necesarios para el buen estado de los vasos sanguíneos, del cartílago, de los pulmones y de la piel), actúa como antioxidante protegiendo las células de los efectos tóxicos de los radicales libres y facilita la fijación del calcio y del fósforo. Alimentos ricos en cobre: hígado, pescado, marisco, cereales completos y vegetales verdes.

AMINOÁCIDOS (los componentes más simples de las proteínas):

Cisteína: aminoácido no esencial, nuestro cuerpo puede fabricarlo sin problemas. Es importante para la producción de enzimas contra los radicales libres, como la glutathion peroxidasa. El hígado y nuestras defensas lo utilizan para desintoxicar el cuerpo de sustancias químicas y otros elementos nocivos. La cisteína, que se encuentra en carnes, pescados, huevos y lácteos, es un detoxificante potente contra los agentes que deprimen el sistema inmune, como el alcohol, el tabaco y la contaminación ambiental.

