



▶ 30 Agosto, 2014

Nuestra exposición a los factores ambientales, como la exposición al sol, el humo de los cigarrillos, el alcohol y la contaminación crea radicales libres. Y es que, aunque el oxígeno es importante para nuestra salud, la exposición a éste también produce oxidación, un proceso en el que los componentes químicos del organismo se ven alterados y se convierten en lo que se conoce como radicales libres.

Como explican desde la Academia Americana de Médicos de Familia, con el tiempo estos radicales libres pueden causar una reacción en cadena en el cuerpo que daña componentes orgánicos importantes, ADN y parte de las células. Algunas células pueden recuperarse pero otras quedan dañadas de forma permanente. Frutas y vegetales contienen vitamina A, C y E, licopeno, betacarotenos, luteína y selenio.

Los científicos creen que los radicales libres podrían contribuir al proceso de envejecimiento así como a enfermedades como el cáncer, diabetes y la enfermedad cardíaca. Frente a los radicales libres están los antioxidantes, sustancias naturales que podrían detener o limitar los daños causados. El cuerpo humano utiliza los antioxidantes para estabilizar los radicales libres, lo que evita que causen daños a otras células. Sin embargo, los antioxidantes pueden proteger y revertir el daño causado por la oxidación hasta cierto punto. El cuerpo produce algunos antioxidantes para combatir los radicales libres formados por los procesos normales del cuerpo. El organismo puede también conseguir antioxidantes al comer una dieta sana. Los ejemplos de alimentos ricos en antioxidantes incluyen frutas y vegetales que son altos en nutrientes como vitamina A, C y E, betacarotenos, luteína, licopeno y selenio.

La mejor forma de tomar antioxidantes es seguir una dieta con muchos vegetales, frutas, cereales integrales, semillas y frutos secos: la vitamina A se encuentra en la leche, el hígado, la mantequilla y los huevos. La vitamina C se encuentra en la mayoría de las frutas y vegetales. Las mayores cantidades de vitamina C se encuentran en papayas, fresas, naranjas, melón y kiwi, así como en los pimientos de campana, brócoli, coles de Bruselas, tomates, coliflor y col rizada. La vitamina E puede encontrarse en algunos frutos secos y semillas, incluyendo a almendras, pipas de girasol, avellanas y cacahuetes. Otras fuentes ricas en esta vitamina son los vegetales de hoja verde como las espinacas, la col rizada y en aceites como el de soja, girasol, maíz y colza.

El betacaroteno se encuentra en frutas y vegetales como zanahorias, garbanzos, melón, albaricoque, papaya, mango, melo-



# ANTIOXIDANTES QUE CUIDAN LA SALUD

Por Europa Press

tones, calabaza, brócoli, boniatos y calabacín. También son alimentos ricos en este antioxidante algunos vegetales de hoja verde, incluyendo las hojas de remolacha, las espinacas y la col rizada. La luteína se encuentra en los vegetales de hoja verde como espinacas, berza y col rizada, brócoli, maíz, garbanzos, papayas y naranjas. El licopeno se encuentra en las frutas rosas y rojas y en los vegetales como la uva tinta, la sandía, los albaricoques y el tomate. El selenio está en los cereales (maíz, trigo y arroz), frutos secos,

legumbres, productos animales (cordero, pescado, pavo, pollo, huevos y queso), pan y pasta. Suplementos vitamínicos, con muchos peros y precauciones Si se toman suplementos multivitamínicos hay que ser muy prudente ya que tomar demasiado de algunos nutrientes procedentes de los suplementos en vez de tener su origen en la dieta, como en el caso de las vitaminas E y A o el selenio, puede ser perjudicial. Por ello, es importante hablar con el médico de cabecera antes de tomar ningún suplemento de vitaminas. Aun-

que los alimentos que son ricos en vitamina E y betacaroteno son muy saludables y pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer las autoridades sanitarias estadounidenses no recomiendan tomar suplementos de vitamina E o betacaroteno para prevenir el cáncer. Desde la Academia Americana de Médicos de Familia señalan que las personas que fuman o tienen un mayor riesgo de cáncer de pulmón no deberían tomar suplementos de betacaroteno porque pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón.