

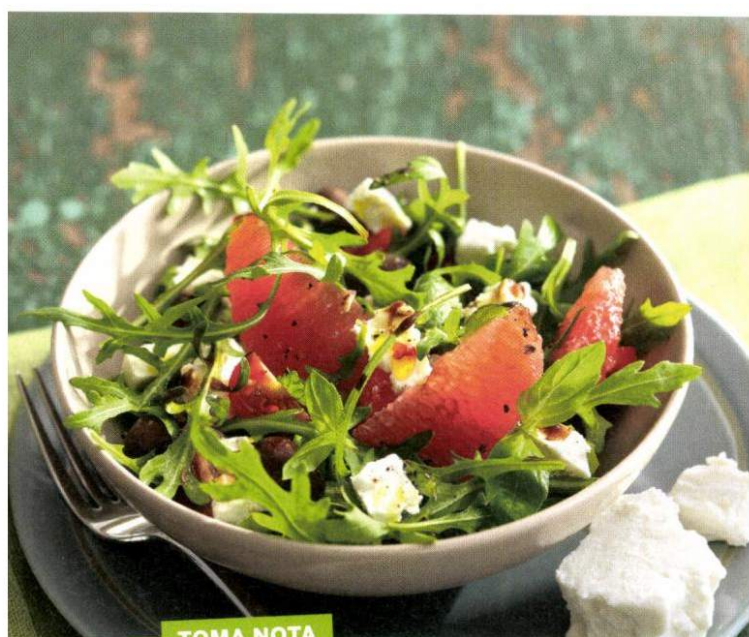


**SABER COMER**

**INFORME**

# Los antioxidantes, ¿por qué son tan valiosos?

Han sido protagonistas de multitud de estudios y su poder para evitar algunas enfermedades o retrasar el envejecimiento prematuro está más que demostrado. Si conoces los alimentos que más los concentran podrás obtener todos sus beneficios



**TOMA NOTA**

Joven y sana por más tiempo con...

| ANTIOXIDANTE         | ASÍ ACTÚA EN TU ORGANISMO                                                                                   | LO ENCUENTRAS EN...                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Vitamina C           | Resguarda a las membranas celulares del daño de los radicales libres                                        | Cítricos, fresas, kiwi, melón, pimienta                    |
| Vitamina E           | Protegen la salud cardiovascular y reducen el riesgo de infarto de miocardio                                | Aceites de semillas, soja, frutos secos, aguacate          |
| Selenio              | Previene el envejecimiento prematuro y algunos tipos de cáncer                                              | Carnes, cereales integrales, pescado, marisco              |
| Cobre                | Favorece la absorción de vitamina C y, además, participa en la formación de un antioxidante natural         | Legumbres, frutos secos, cereales enteros, ciruelas, pasas |
| Coenzima Q 10        | Alarga la vida de nuestras células                                                                          | Algas, frutos secos, tofu                                  |
| Compuestos fenólicos | Previene la arteriosclerosis, diversos tipos de cáncer, el Alzheimer, el Parkinson y la artritis reumatoide | Manzana, arándanos, uvas, brécol, té verde, especias       |
| Aliina               | Potencia las defensas antioxidantes que tiene nuestro organismo                                             | Ajo, cebollas, cebolletas, puerros                         |

**L**o que comes y tus hábitos pueden favorecer la formación de radicales libres (sustancias que dañan tus células y que fomentan el envejecimiento prematuro) o, por el contrario, protegerte frente a ellos. El secreto está en elegir ingredientes que te aporten una gran cantidad de antioxidantes. Estos compuestos actúan estabilizando los radicales libres, con lo que nos ayudan a retardar proce-

sos acelerados por estos, como el envejecimiento y la aparición de enfermedades cardiovasculares, diabetes, Alzheimer, artritis o cáncer.

## CÓMO SE FORMAN LOS RADICALES LIBRES

La respiración o el metabolismo de los alimentos son dos procesos orgánicos indispensables, pero generan radicales libres.

★ **En pequeñas cantidades** pueden ser incluso beneficiosos para destruir bacterias y virus. El problema está cuando los producimos en gran cantidad, porque acaban afectando a la salud de nuestras células.

## TU DEFENSA MÁS NATURAL

Los radicales libres son neutralizados por varias sustancias protectoras.

★ **El organismo** genera tres enzimas que nos protegen. Son el superóxido dismutasa (que previene la arteriosclerosis), el glutatión peroxidasa (que elimina los tóxicos del organismo) y la catalasa (que neutraliza un compuesto nocivo genera-



do por nuestro metabolismo). Pero factores como la contaminación ambiental, la mala alimentación o el estrés pueden provocar un exceso de radicales libres en nuestro organismo. Una dieta rica en antioxidantes es de gran ayuda para luchar contra ellos.

#### IMPRESCINDIBLES EN TUS MENÚS

Apostar por los alimentos de origen vegetal y reducir la ingesta de carnes grasas es una buena manera de hacer de tus menús un cóctel antioxidante. Pero hay ciertos ingredientes que destacan especialmente.

★ **Cacao.** Bastan 8 gramos al día para beneficiarse de su poder antioxidante.

★ **Ajo y cebolla.** Contienen hasta cinco compuestos antioxidantes diferentes que mejoran la salud cardiovascular y nos protegen de las infecciones.

★ **Zumos.** Tómalos nada más hacerlos para que el aire o la luz no destruya sus componentes protectores.

★ **Infusiones.** Su contenido en compuestos fenólicos es bueno para el corazón y te protege frente al cáncer.

★ **Complementos.** El germen de trigo es rico en vitamina E, de gran poder antioxidante. Incorpora, de vez en cuando, una o dos cucharadas a tus ensaladas (que, por otra parte, ya aportan de por sí una buena dosis de antioxidantes).

Por **IKER LARRE** (Nutricionista)