

► 1 Noviembre, 2014



- Consumir alimentos con compuestos antioxidantes previene ciertas enfermedades y el envejecimiento de nuestro organismo

Muévete
con COVAP

Alimentos antioxidantes: beneficios para nuestra salud

A dieta nos proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Sabemos que de los alimentos extraemos los principales macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Pero hay otras sustancias presentes en los alimentos que cumplen una importante misión en cuanto a salud se refiere. Los antioxidantes son compuestos químicos, algunos muy conocidos como la vitamina C, que el cuerpo humano utiliza para eliminar radicales libres (RRLL). Los RRLL son compuestos muy reactivos e inestables que buscan "robar" electrones de otras moléculas para encontrar estabilidad, de esta manera oxidan las células y producen alteraciones en el ADN y cambios diversos que aceleran el envejecimiento del cuerpo. Este proceso se llama oxidación. Los RRLL se forman en contacto con el oxígeno en muchos procesos internos necesarios, como el metabolismo o la actuación del sistema inmune cuando ataca virus y bacterias. Sin embargo, existen factores ambientales -contaminación, tabaco, mala alimentación- que incrementan la dosis de estos compuestos en nuestro organismo. El cuerpo maneja los radicales libres que se generan de forma natural, pero si su concentración aumenta excesivamente, se produce lo que se llama "estrés oxidativo" y los temidos daños.

Internamente producimos algunos de los antioxidantes que neutralizan los radicales libres como el glutatión, la melatonina, la coenzima Q10 y otras enzimas importantes. No obstante, el cuerpo depende de fuentes externas, la dieta principalmente, para obtener el resto de los antioxidantes que necesita y minerales imprescindibles en esta tarea de protección frente a la oxidación.

Los investigadores han estudiado si el uso de suplementos de antioxidantes puede ayudar a bajar el riesgo de padecer cáncer en humanos. En general, estos estudios han ofrecido resultados mixtos, y aunque algunos han llegado a la conclusión de que personas enfermas de ciertos tipos de cáncer se ven perjudicadas por tomar suplementos de antioxidantes, lo que es indiscutible y viene avalado por numerosos expertos es que los antioxidantes contenidos en los alimentos naturales tienen efecto.



tos beneficiosos sobre distintos aspectos de la salud.

Según el doctor Bernat Vanclocha, experto en fitoterapia, "la capacidad antioxidant del famoso resveratrol sigue siendo investigada para confirmar si es capaz de proteger al organismo de los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir o reducir los síntomas de enfermedades crónicas, como las cerebrovasculares o la diabetes, así como para retrasar el envejecimiento".

Por su parte Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid ha puesto de manifiesto las propiedades beneficiosas de los antocianos, unos compuestos que se encuentran en determinados frutos de colores rojizos, como arándanos, fresas, frambuesas, etc, ya que según la experta, "cada vez hay más evidencias de sus beneficios pre-

ventivos en enfermedades neurodegenerativas".

Pero no sólo dependemos de los antioxidantes que se encuentran en las frutas y en las verduras, también los productos animales contienen estas sustancias.

Los principales antioxidantes presentes en nuestra alimentación son:

Luteína y licopeno: son carotenoides protectores de la vista y de las células en general. La luteína está presente en espinacas, coles y huevos entre otros, y el licopeno en tomates, sandía, papa y naranja sanguina.

Vitamina A (retinol): los alimentos ricos en esta vitamina incluyen el hígado y yema de huevo. El beta-caroteno es considerado pro-vitamina A, está presente en los alimentos de color naranja, como zanahorias, boniatos, melón, albaricoques, ca-

labaza o mangos y vegetales de hoja verde como la espinaca.

Vitamina C: se encuentra de forma abundante en muchas frutas y vegetales, como naranjas, kiwis, fresas, tomates.

Vitamina E: en aceites vegetales, vegetales de hoja verde, frutos secos, yema de huevo, hígado, kiwi, aguacate, mango, coco y cereales integrales.

Selenio y zinc: se trata de minerales imprescindibles para la acción de enzimas antioxidantes. Principales fuentes son germen y salvado de trigo, cebollas, tomates y brécol para selenio y para zinc, carnes, mariscos, germen de trigo, quesos y huevos.

La astaxantina: uno de los antioxidantes más beneficiosos, con capacidades anti-inflamatorias y protectoras del ADN. Es responsable del color rosado del salmón, los langostinos o los flamencos. Es producido por diver-

sos tipos de microalgas que son la base de la alimentación del zoopláncton y el krill.

Los polifenoles: son compuestos antioxidantes encontrados en los alimentos vegetales, muchos de los cuales han sido relacionados con beneficios contra el envejecimiento y la reducción de enfermedades. Aquí entrarían los antocianos mencionados, el resveratrol (presente en uvas, vino tinto, cacaheutes), las catequinas del cacao crudo orgánico o el té verde, las flavonas del perejil, orégano o el tomillo y la curcumina, el ingrediente activo en la especia india cúrcuma, es decir el famoso curry.

Como podemos ver, la naturaleza nos brinda una interminable lista de "aliados" en nuestro objetivo: una alimentación sana y saludable.

Silvia Navarro Sanmiguel
Ingeniero Agrónomo especialista en Industrias Agroalimentarias