

# Sentirse bien

es cuestión de equilibrio



## 1. ABC de la buena alimentación



### El valor de los antioxidantes

Hay un gran aliado para ver que tu rostro luce radiante: los antioxidantes. Son sustancias capaces de retrasar o prevenir la oxidación en presencia de oxígeno lo que significa que se encargan de contrarrestar los efectos nocivos de los radicales libres.



Los radicales libres son moléculas “desequilibradas” que recorren nuestro organismo intentando captar un electrón de las moléculas estables para lograr su estabilidad electroquímica. Además, disponen de potenciales reacciones en cadena destructoras de las células. Hace unos 50 años que se sabe que los radicales libres inciden directamente sobre la salud de las células.

(Fuente: Harman, D. 1956. Aging: a theory based on free radical and radiation chemistry. J. Gerontol. 11:298-300).



Los radicales libres se generan con la respiración. En concreto, en la respiración aeróbica que utiliza oxígeno para producir ATP, que es el producto químico utilizado por las células para almacenar energía. Entre estos radicales libres se incluye el oxígeno (O<sub>2</sub>-) y el radical hidroxilo (OH), aún más activo.



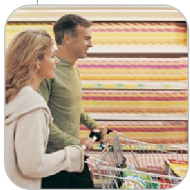
Además de a través de la respiración, los radicales libres también se pueden generar en respuesta a factores de estrés del entorno, como la radiación, las toxinas y los alérgenos. Por último, también tienen un papel importante en la generación de radicales libres las lesiones o el estrés psicológico.



Ante esta acción, los antioxidantes ejercen una función defensora, combatiendo la degeneración y muerte de las células. Sin embargo, pese a que nuestro organismo genera estas sustancias, necesitamos consumir alimentos que dispongan de estas propiedades.



Un estudio reciente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha concluido qué alimentos favorecen los sistemas de defensas y tienen una elevada actividad antioxidante; es el caso del albaricoque, la canela, el anís, el jengibre, la menta, la nuez moscada, la vainilla y el regaliz.



Pero también podemos encontrar antioxidantes en otros alimentos. En la dieta hallamos las vitaminas E y C, los carotenoides, los flavonoides, el selenio, el zinc y algunas enzimas.

# Sentirse bien

es cuestión de equilibrio



**La vitamina E:** está en aceites vegetales, en los aceites de semilla, el germen de trigo, el cacahuete, las carnes, el pollo, el pescado y algunas verduras y frutas.

**La vitamina C:** nutriente localizado, sobre todo, en frutas cítricas y vegetales.

**Los carotenoides:**

- Betacarotenos. se encuentran en verduras, frutas amarillas y anaranjadas y verduras verde oscuro.
- Licopenos. se encuentran en el tomate.
- Luteínas y xantinas. se encuentran en verduras de hojas verdes como el brócoli.
- Beta criptoxantinas. se encuentran en los cítricos.

**Las isoflavonas:** son aliados contra enfermedades cardiovasculares, cánceres dependientes de hormonas como el de mama, la osteoporosis, etc. En grandes cantidades, las hallamos en la soja y sus derivados. En menor cantidad, en el té verde, las lentejas, los garbanzos, los cacahuetes, etc.

**El selenio:** tiene un papel antioxidante importante gracias a una enzima que que contiene: la selenio-glutatión peroxidasa. Alimentos como el pescado, el marisco, la carne roja, el grano, el pollo, el hígado, los huevos y el ajo contienen grandes cantidades de selenio. Asimismo, el germen de trigo y la levadura de cerveza son fuentes de esta sustancia.

**EL DATO** una combinación de sustancias antioxidantes se ha mostrado eficaz en la prevención de la progresión de la degeneración retinal en la retinitis pigmentaria.

(Fuente: PNAS 2006;103:11300-11305).