

LOS ANTIOXIDANTES:

Un poder de prevención hacia los radicales libres

Se denominan antioxidantes todas aquellas sustancias que tienen como función eliminar o desarmar de nuestro organismo los radicales libres RL.

Un radical libre (RL) es una especie química caracterizada por la presencia de un electrón libre en la órbita periférica, confiriéndole un poder oxidante muy destructor para la célula.

Se sabe que la acumulación de radicales libres en nuestro cuerpo produce alteraciones de la función celular que causan su muerte. Eso sí, para paliar sus efectos nocivos, las células disponen de sus propios mecanismos; en concreto, de sistemas enzimáticos que representan nuestras defensas antioxidantes. Conforme envejecemos, su capacidad de protección disminuye, por lo que los radicales libres superan la capacidad de nuestro cuerpo para frenar sus efectos. Esto explica que cuando se envejece, además de que cambia nuestro aspecto físico nos salen arrugas, manchas en la piel y se da un deterioro progresivo de nuestros órganos y sistemas.

El oxígeno es la base de la vida, tanto animal como vegetal. Es nuestro nutriente más importante, necesario para cada segundo de cada día. Sin él no podríamos liberar la energía que hay en los alimentos, la cual impulsa todo el proceso corporal. Pero el oxígeno es químicamente reactivo y altamente peligroso: en reacciones bioquímicas normales el oxígeno puede volverse inestable y capaz de "oxidar" a las moléculas vecinas.

Diferentes factores exógenos intervienen igualmente en la aparición de radicales libres, sobre todo factores ambientales tales como las radiaciones ionizantes, los rayos UV del sol, la polución del aire, el alcohol, los pesticidas y diferentes contaminantes, algunos medicamentos y una alimentación desequilibrada.

Cuando la alimentación es desequilibrada o insuficiente en oligoelementos, los sistemas enzimáticos son "agobiados".

El aporte de nutrientes esenciales antioxidantes se vuelve imprescindible a los efectos negativos de los radicales libres.

Los radicales libres en exceso atacan a tres grandes blancos celulares:

- ❑ **Proteínas:** Alteran las proteínas, perturban numerosas funciones y aceleran el envejecimiento celular.
- ❑ **Los ácidos nucleicos:** Desnaturalizan el ADN y ARN, lo que puede tener consecuencias graves sobre la transmisión o la réplica del mensaje genético y sobre la síntesis de las proteínas.
- ❑ **Los ácidos grasos poliinsaturados:** Liberación de ácidos grasos en exceso y lipoperoxidación en cadena, son el origen de una desorganización de la arquitectura de las membranas.

Antioxidantes y cáncer. Muchas investigaciones ponen énfasis en llevar **dietas** adecuadas que sean aliados activos contra el cáncer. Estas dietas parten de enzimas y sustancias antioxidantes. Los mecanismos son diversos y van desde la inhibición hasta una reacción más activa del **sistema inmunológico** en general. Los principales antioxidantes esenciales son las vitaminas A, C y E y el precursor de la vitamina A (el betacaroteno).

El β -caroteno: Este carotenoide es la **provitamina A**. Es transformado en vitamina A por el organismo. Su acción completa la de la vitamina E, necesaria para tener una piel sana.

Alimentos ricos en esta vitamina: zanahoria, espinacas, borraja, albahaca, calabaza, diente de león.

La vitamina C: vitamina hidrosoluble, permite economizar la vitamina E, importante para la adecuada absorción del hierro, calcio y aminoácidos. Fortalece el sistema inmunológico.

Alimentos ricos en esta vitamina: pimientos, acerola, escaramujo, cítricos, brécol, tomates, uvas, guisantes.

La vitamina E: protege las células para que no se dañen, ayuda al cuerpo a utilizar el oxígeno, es buena para la piel.

Alimentos ricos en esta vitamina: verduras y hortalizas de color verde, vegetales ricos en aceite (aceite de maíz sin refinar), semillas de girasol, semillas de sésamo, germen de trigo, espárragos, lechuga, guisantes, nueces, atún, sardinas, salmón.

Los oligoelementos:

Algunos oligoelementos como el zinc, cobre, selenio y el manganeso favorecen actividades enzimáticas endógenas que neutralizan los radicales libres.

El zinc actúa igualmente como protector de las proteínas y del glutatión.

Para más información y visitas sobre patologías:

CENTRE DE THERAPIES GLOBALS - CERESPORT

Ignasi Martínez Alba

Director Centre de Terapies Globals-Ceresport
Nutrición Celular-Ortomolecular / Homeopatía / Osteopatía

www.ceresport.com