

ANTIOXIDANTES: QUÉ SON, CÓMO BENEFICIAN A TU SALUD Y EN QUÉ ALIMENTOS PUEDES ENCONTRARLOS

- Los antioxidantes son sustancias naturales o artificiales que pueden prevenir o retrasar el daño a las células causado por radicales libres.
- Los radicales libres son sustancias de desecho producidas por las células a medida que el cuerpo procesa los alimentos.
- Existen factores internos, como la inflamación, o externos, como la contaminación, rayos UV y el humo del tabaco que aumentan la producción de radicales libres.

¿Qué problemas pueden causar los radicales libres?

El cuerpo en ocasiones no puede eliminar estos radicales libres, haciendo que se produzca estrés oxidativo. Este estrés puede dañar las células provocando:

- Enfermedades cardíacas / Cáncer / Artritis
- Derrames cerebrales / Enfermedades respiratorias / Inmunodeficiencia.
- Parkinson / Enfermedades inflamatorias.

Para que esto no ocurra, es necesario consumir antioxidantes, que protegerán la salud al ayudarlo a prevenir estas enfermedades.

¿Qué tipos de antioxidantes existen?

Las fuentes de antioxidantes pueden ser naturales o artificiales. Los antioxidantes naturales se encuentran en alimentos como frutas y verduras.

Carotenos: son pigmentos naturales responsables de los colores amarillos, anaranjados o rojos de los alimentos. Su función es permitir una correcta visión y mantener la actividad del sistema inmunitario.

Licopeno: es un caroteno que da el color rojo y tiene como función proteger del daño celular y reducir el riesgo de padecer cáncer.

Betacaroteno: Aportan el 50% de la vitamina A necesaria en la dieta. Ayuda a prevenir cánceres, enfermedades cardíacas, cataratas y envejecimiento de piel.

- **Luteína:** Pigmento de color amarillento y que aparece en la retina. Sirve de filtro de luz para proteger a los tejidos oculares del daño de la luz solar.
- **Selenio:** ayuda a producir enzimas antioxidantes.
- **Vitamina C:** Ácido ascórbico, un antioxidante que el organismo no puede sintetizar y solo se puede obtener a través de alimentos. Su papel es la protección estructural de proteínas, lípidos e hidratos de carbono.
- **Vitamina E:** su papel es la preservación celular y controlar las concentraciones de colesterol malo (colesterol LDL).

¿Dónde encontrar los antioxidantes?

Puedes incluir determinados alimentos en la dieta.

- **Caroteno:** zanahorias, guisantes, espinacas, mango, naranja, melocotón, mandarinas, tomate, sandía, coles de Bruselas, espinacas o brócoli.
- **Luteína:** maíz, kiwi, uvas, naranja, yemas de huevo, espinacas, col, pimiento naranja, calabacín y calabaza.
- **Licopeno:** tomates, sandía, naranja roja, pomelo y albaricoque.
- **Selenio:** arroz, maíz, trigo y otros cereales integrales, frutos secos, huevos, queso, legumbres, pescado, marisco, carne roja, pollo, hígado, y ajo.
- **Vitamina A:** productos lácteos, huevos, hígado, salmón, cereales, frutas y verduras (mango, melón, zanahorias), y vegetales de hoja verde oscuro.
- **Vitamina C:** uvas, naranjas, limón, melón, fresas, tomates, pimientos, coles de Bruselas, y verduras de hoja verde como el brócoli y la coliflor.
- **Vitamina E:** frutos secos, aceites vegetales, zanahorias y hortalizas.

Un consumo en exceso de antioxidantes no significa una mejor prevención de ciertas enfermedades, de hecho, los antioxidantes de fuentes artificiales pueden poner en riesgo la salud. Por eso es importante obtenerlos a través de fuentes naturales mediante una dieta saludable.



Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Director Complejo Educativo CESF

<https://complejoeducativocesf.es/>