

¿QUE SON LOS ANTIOXIDANTES?

Por: Lic. Nut. Fernanda Álvarez

En la actualidad, es muy común que escuchemos la palabra antioxidante en varios productos comerciales. Pero en realidad ¿sabes qué son? O ¿Para qué sirven? A continuación explicare un poco sobre este tema y sus beneficios.

Los antioxidantes son los encargados de eliminar de nuestro organismo a los radicales libres.

Pero, ¿Qué son los radicales libres? Los radicales libres son átomos que tienen un electrón desapareado y como consecuencia recorren nuestro organismo en busca de un electrón disponible de alguna otra molécula para poderse estabilizar; Al momento de robarle dicho electrón a esta otra molécula se vuelve en un radical libre y así sucesivamente hasta crear una reacción en cadena.

El proceso ocurre normalmente en nuestro cuerpo de forma moderada y nuestro mismo cuerpo produce sus antioxidantes para tener una especie de control, ya que los radicales libres ayudan a nuestro sistema inmunológico.

El problema surge cuando la producción de radicales libres en nuestro organismo aumenta y se sale de control ya que pueden llegar a dañar nuestras células e incluso destruirlas, dando como resultado efectos que favorecen a enfermedades como el cáncer.

Aunque nuestro cuerpo trata de mantener un balance produciendo antioxidantes naturalmente, hoy en día no es suficiente porque existen múltiples factores que promueven la producción de los radicales libres, como la

contaminación, una mala alimentación alta en grasas saturadas, el tabaco, la vejez y enfermedades. Es por eso que una buena forma de obtener antioxidantes es por medio de nuestra alimentación.

Primero que nada tenemos que aumentar la ingesta de frutas y verduras e intentar tener buenos hábitos de alimentación.

NUESTRO CUERPO TRATA DE MANTENER UN BALANCE PRODUCIENDO ANTIOXIDANTES NATURALMENTE, HOY EN DÍA NO ES SUFICIENTE

A continuación mencionare algunos antioxidantes y sus principales fuentes:

Vitamina E: Aguacate, nueces, almendras, semilla, aceite de girasol y germen de trigo.

Vitamina C: Naranja, toronja, limón, kiwi, guayaba, fresas, pimientos rojos, melón y brócoli.

Zinc: Trigo, cereales fortificados, legumbres, frutos secos, sardinas, huevo y pescado.

Selenio: Carne, pescado, trigo, cereales fortificados, atún, hígado, cereales integrales y avena.

Betacarotenos: Los encontramos en las zanahorias, espinacas, tomate, calabazas, duraznos, melón.

Flavonoides: En te verde, te negro, te rojo, vino tinto, betabel, brócoli, manzanas, uvas, limón, arándanos, naranjas, toronja, soya. **[S]**

