

ANTIOXIDANTES CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento se ha definido como la acumulación en el tiempo de diversos cambios que van en detrimento de la funcionalidad de las células y los tejidos, apareciendo un incremento del riesgo de enfermedad y muerte

DSF

DR. MIGUEL ÁNGEL GALLO

ESPECIALISTA EN MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PMD DE GRANADA

DRA. M^ª LUZ GALÁN

CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

Implica un peor funcionamiento de los sistemas de defensa antioxidante del organismo, lo que nos vuelve más vulnerables a condiciones asociadas al estrés oxidativo, haciendo necesario un aporte adecuado de sustancias antioxidantes para hacer frente a la agresión de los radicales libres.

El estrés oxidativo aparece cuando hay un desequilibrio entre la generación de especies oxidantes como radicales libres por el propio organismo y la capacidad de los sistemas antioxidantes del organismo para hacer frente a esta agresión. Se cree que el estrés oxidativo está asociado al desarrollo de alteracio-

nes como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson, así como complicaciones de la diabetes.

La defensa antioxidante tiene dos orígenes. Hay antioxidantes sintetizados en nuestro propio cuerpo y otros que no podemos sintetizar y que debemos incorporar a través de la dieta, como es el caso de las vitaminas C, E o los carotenoides.

Los antioxidantes son moléculas capaces de bloquear el inicio de la cadena de reacciones de oxidación causadas por los radicales

libres, relacionados con numerosas afecciones crónicas y con el proceso de envejecimiento, inhibiendo su capacidad oxidante.

Una dieta variada, moderada y equilibrada, rica en frutas y vegetales con un alto contenido en antioxidantes, juega un papel muy importante en la prevención de alteraciones relacionadas con el estrés oxidativo y, por consiguiente, con los efectos negativos que este ejerce sobre la salud.

La dieta mediterránea es sana, variada y rica en productos de origen vegetal (frutas, hortalizas y verduras), y ejerce acciones preventivas frente a muchos de

los males propios de la sociedad actual, como las dolencias cardiovasculares o ciertos tipos de cáncer. Estos efectos preventivos se basan en su potencial antioxidante. Los alimentos de origen vegetal son los que poseen más antioxidantes. De ahí la recomendación del consumo diario de al menos cinco raciones de frutas y/o verduras diarias, pues proporcionan las sustancias antioxidantes necesarias para prevenir los problemas asociados al estrés oxidativo.

Una forma sencilla de aportar a nuestro cuerpo los antioxidantes que necesita es con los zumos de fruta, siendo una alternativa para conseguir complementar las recomendaciones dietéticas de consumo diario de frutas y vegetales. Las frutas proporcionan distintos nutrientes básicos para nuestra salud y son una de las principales fuentes para la obtención de antioxidantes básicos para nuestro organismo.

Durante el ejercicio físico, con el sudor producido por el mismo, el cuerpo está más expuesto al ataque de los radicales libres; de ahí la importancia de un adecuado consumo de fruta y verdura tras la realización de ejercicios intensos.

CONCLUSIONES

1

Los radicales libres provocan estrés oxidativo, generando daños a nuestro organismo

2

Los antioxidantes, tanto los generados por nuestro organismo como los obtenidos a través de la dieta, bloquean la capacidad oxidativa de los radicales libres

3

El estrés oxidativo se relaciona con el desarrollo de numerosas dolencias crónicas, así como con el proceso de envejecimiento

4

Una dieta variada con el consumo de cinco raciones de fruta y/o verdura al día ayuda a disminuir el estrés oxidativo y a prevenir la aparición de ciertas enfermedades crónicas

Hay antioxidantes sintetizados en nuestro propio cuerpo, mientras que otros han de ser incorporados forzosamente a través de la dieta

