



¿Son un mito los suplementos antioxidantes?

Informe especial de **New Scientist***.

Los mejores antioxidantes conocidos son las vitaminas E y C, y dos amplias clases de sustancias químicas llamadas polifenoles (que incluyen a los flavonoides) y carotenoides (que incluyen a los beta carotenos y licopenos). La mayoría de los suplementos que se intentan vender como antioxidantes contienen por lo menos uno de éstos, a menudo como sustancia química y a veces como extracto concentrado de una planta.

El primer antioxidante en producir resultados decepcionantes fue el beta caroteno. Alguna vez una estrella entre los suplementos, las píldoras de beta caroteno se les recomendaban a los fumadores para protegerlos contra el cáncer de pulmón. Esto se basaba en la observación, hecha en la década del 70, de que la gente que comía mucha zanahoria (que contiene grandes cantidades de beta caroteno) poseía una protección contra el cáncer.

En 1992, los investigadores del Centro Nacional del Cáncer de los EE.UU. pusieron el beta caroteno a prueba. Enrolaron a más de 18.000 personas con alto riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, y alrededor

de la mitad le dieron suplementos de beta caroteno. La prueba debía continuar durante seis años, pero los investigadores la interrumpieron antes al descubrir, para su sorpresa y horror, que aquellos que estaban tomando suplementos estaban peor que los que servían de control. Su índice de cáncer de pulmón era un 28% más alto y el índice de mortalidad general estaba un 17% más arriba. Fue un shock. No sólo no ayudaba, sino que tenía el potencial de dañar.

La historia es similar con el antioxidante más popular del mundo. La vitamina E saltó a la fama a comienzos de los 90, luego de que

dos amplios estudios descubrieran que aquellos con una dieta alta en vitamina E tenían menos posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Los investigadores incluso creían haber encontrado un mecanismo plausible. Estaba surgiendo evidencia de que una de las causas de las cardiopatías eran el daño que los radicales libres hacían a los LDL, pequeños paquetes de lípidos y proteínas que circulan en la sangre. Resultó que agregando vitamina E a las muestras de sangre de los tubos de ensayo los LDL se volvían más resistentes a la oxidación. Tal vez así era que la vitamina E preve-

nía las cardiopatías.

Con estos resultados positivos a las espaldas, otros investigadores emprendieron amplios estudios usando suplementos de vitamina E. Los resultados, sin embargo, han sido casi universalmente decepcionantes. Sólo un experimento encontró un efecto positivo. Muchos otros no encontraron ningún efecto protector y uno incluso concluyó que la vitamina E incrementaba el riesgo de falla cardíaca.

(*tomado de <http://www.lanacion.com.ar/835100-son-un-mito-los-suplementos-antioxidantes>)