



Por: Eliana Quevedo V.

Lic. en Nutrición Humana con especialización
en Nutrición deportiva, Nutrición Pública y
Alimentación Saludable, y Marketing.
CNP 3506



Sana y clara juventud a través de los años

De los antioxidantes, sus cualidades rejuvenecedoras,
sus mitos y realidades. Una visión actual

En los últimos años, se han investigado los antioxidantes en relación con las enfermedades crónico degenerativas y el envejecimiento. Se han elaborado diversas teorías, una de ellas se conoce como “teoría de los radicales libres o del estrés oxidativo”. Según esta teoría los radicales libres son la causa directa del envejecimiento, ya que ocasionan deterioro de las células de nuestro organismo y por ende de la piel. Frente a estos radicales aparecen mecanismos de defensa natural donde intervienen diversas vitaminas y minerales, lo que se conoce como sistema antioxidante. Conforme envejecemos, la capacidad de protección disminuye, esto explica que cuando pasan los años, además de que cambia nuestro aspecto físico (aparecen arrugas y manchas en la piel), se generan enfermedades relacionadas con la vejez.

Se ha observado que las personas que consumen dietas ricas en antioxidantes (frutas, frutos secos, verduras y cereales integrales) tienen menos riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, neurovegetativas y tumores, aunque no hay evidencia

de que se modifique el deterioro normal de la vejez si previniera un envejecimiento prematuro. Cabe resaltar que estas mismas personas tienen en general estilos de vida saludables, ya que también hacen más ejercicios, fuman menos y cuidan su dieta.

Así mismo su consumo en forma de suplementos es una controversia, ya que hasta la fecha los científicos no han logrado saber con exactitud en qué cantidad son necesarios ni cuánto tiempo se deben tomar para que hagan efecto, pero sí está comprobado que dosis excesivas de antioxidantes originan efectos dañinos, por lo cual harían falta más estudios para determinar cuál es la

dosis segura de antioxidantes. Por todo ello, lo preferible es llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada, sin abusar de los alimentos enriquecidos en dichas sustancias, ni de los suplementos o productos comercializados.

Sólo en casos concretos en los que se sabe que la producción de radicales libres está aumentada (tabaco, abuso de alcohol, infecciones y enfermedades, estrés, exposición a rayos solares sin protección, dietas desequilibradas, contaminación ambiental, ejercicio intenso, etc.) sería recomendable que un profesional valore la dosis extra de antioxidantes, ya sea por medio de un mayor consumo de alimentos comunes, el empleo de alimentos enriquecidos o de complementos.

