

Antioxidantes naturales que frenan el envejecimiento



Autores: Personal adjunto a la Coordinación de Investigación.

Los antioxidantes son sustancias naturales o fabricadas por el hombre que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células; se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras; también se encuentran disponibles como suplementos dietéticos.

En la búsqueda constante de la salud, los antioxidantes, sobre todo los naturales, se han convertido en nuestros mejores aliados. Estos poderosos compuestos tienen la capacidad de combatir los radicales libres que dañan nuestras células.

Incorporar estos antioxidantes naturales a tu dieta es una manera deliciosa y efectiva de combatir el envejecimiento. No sólo te sentirás más joven y saludable, sino que también estarás protegiendo tu cuerpo de los efectos nocivos del estrés oxidativo.

Protección contra el estrés oxidativo

El cuerpo lleva a cabo el proceso de la oxidación, que se produce a través del oxígeno a medida que entra y sale de nuestro sistema. En este proceso, se forman lo que se conocen como radicales libres que son unas moléculas que contienen oxígeno. Estos radicales libres no tienen por qué ser dañinos para el cuerpo, pero hay algunos que pueden serlo y que pueden dañar algunas células, entre otras cosas. Para luchar contra ellos, nuestro cuerpo produce antioxidantes internos, sin embargo, a veces no tenemos los suficientes para hacerle frente al problema y es aquí cuando se produce el estrés oxidativo, que es un problema que se agrava con la edad, es lo que los hace tan esenciales. Comer verduras o frutas para asimilar estos compuestos es un factor clave para tener una vejez de calidad.

Esto se puede minimizar suministrando desde el exterior alimentos ricos en antioxidantes, lo que facilita el proceso de oxidación y permite luchar contra aquellos radicales libres que en general, son dañinos para el organismo.

Apoyo al sistema inmunológico

Cuando tenemos algún tipo de infección, nuestro cuerpo produce radicales libres para hacer frente a los microbios, pero a su vez estos pueden atacar a otras células del cuerpo y dañar nuestro organismo, por eso, tomar alimentos ricos en antioxidantes es vital; a su vez, ayudamos a nuestro sistema inmunológico.

Alimentos vegetales ricos en antioxidantes

Nuestro cuerpo produce antioxidantes para luchar contra los radicales libres. Sin embargo, estos pueden no ser suficientes y es necesario suministrarlos desde el exterior a través de alimentos ricos en antioxidantes. Aquí te dejamos algunos alimentos vegetales que los contienen.

- **Granos de cacao antienviejecimiento.** (Flavonoides y polifenoles)
- **Té verde** (Polifenoles)
- **Bayas, fresa, frambuesas y moras** (Polifenoles)
- **Zanahorias** (Beta caroteno)
- **Tomate** (Carotenoides)
- **Espinacas** (Acido alfa lipoico)
- **Uvas rojas** (flavonoides, taninos)
- **Remolacha.** (Betalainas)
- **Kiwi (Vit C** (Carotenoides)
- **Acelgas** (Vit A, B, C, E)

Consejos para aumentar el consumo de alimentos antioxidantes

Este aumento no tiene porqué significar comer cosas que no nos gusten. Existe una gran variedad de alimentos ricos en ellos y de todos los grupos de alimentos, por ello, lo mejor que se puede hacer es introducir alimentos que te gusten y cocinarlos de una manera atractiva y apetecible, de esta forma, resultará mucho más sencillo modificar tu dieta y readaptarla para introducir más de estos nutrientes.