

— La —

MEJOR GUÍA Sobre Los Antioxidantes



Por el Dr. Mercola



Introducción

No cabe duda de que los antioxidantes son parte fundamental de una salud óptima porque pueden ser beneficiosos para las personas que padecen ciertas afecciones, y para ayudar a mejorar el bienestar. Incluso los médicos convencionales del Occidente han reconocido su importancia para la salud.

Sin embargo, ¿alguna vez se ha preguntado cuál es exactamente el propósito de los antioxidantes? ¿Son lo que muchos afirman o sencillamente se trata de una táctica de mercadotecnia?

Hemos utilizado antioxidantes por años

Los antioxidantes han sido descubiertos en diferentes etapas históricas, e incluso algunos fueron utilizados en las civilizaciones antiguas. He aquí algunas reminiscencias sobre cómo se descubrieron los antioxidantes más populares:

- En el antiguo Egipto, se utilizó un **extracto de hígado alto en vitamina A** como cura para la ceguera nocturna. De hecho, se decía que a los soldados romanos viajaban hasta Egipto para recibir dicho tratamiento.

En un salto en el tiempo hasta 1912, el Dr. Elmer McCollum de la Universidad de Wisconsin, descubrió la vitamina A en la mantequilla. Durante esta época, la vitamina A fue denominada como “A liposoluble”. En 1930, la estructura de la vitamina A finalmente se determinó y en 1947, esta vitamina antioxidante se sintetizó en un laboratorio.

- Los nativos americanos bebían un extracto hecho de la corteza y las acículas del pino que preparaban como un té para tratar el escorbuto. Su alto contenido de **vitamina C** hizo que esta bebida fuera muy beneficiosa. Sin embargo, durante muchos años este conocimiento vital solo fue compartido entre los habitantes de dicha población.

En 1928 se hizo un gran avance en las investigaciones en torno a esta vitamina, cuando un científico húngaro llamado Albert Szent-Györgyi aisló el ácido hexurónico de la glándula suprarrenal, y la sustancia se consideró finalmente como vitamina C. Cuatro años después, en 1932, la vitamina C se convirtió en la primera vitamina producida en un laboratorio.

- En 1888, J. de Rey-Paihade descubrió el **glutatión** a partir de extractos de levadura, diversos tejidos animales (músculo esquelético e hígado de vacuno, músculo esquelético de pescado, intestino de cordero y cerebro de oveja) y en la clara de huevo fresca.

Asimismo, Sir Frederick Gowland Hopkins realizó estudios adicionales sobre la estructura de este antioxidante en 1921, y finalmente, fue quien nombró a este antioxidante como “glutatión”.

- Richard Kuhn descubrió la **astaxantina** en 1938 después de identificarla y aislarla de la langosta. La astaxantina es uno de los primeros carotenoides examinados.



Todo lo que necesita saber sobre los antioxidantes en un solo recurso

Estos primeros eventos demuestran que los antioxidantes no son un concepto completamente nuevo – son sustancias que constantemente han demostrado su valía.

Si está interesado en saber más sobre los antioxidantes, continúe leyendo esta guía. Descubrirá los diferentes antioxidantes que conocemos hoy en día y sus mejores fuentes alimenticias. También aprenderá si los suplementos antioxidantes son buenos para su caso particular, así como diversos consejos sobre el estilo de vida que pueden ayudar a complementar el consumo de alimentos o suplementos con un alto contenido de antioxidantes.

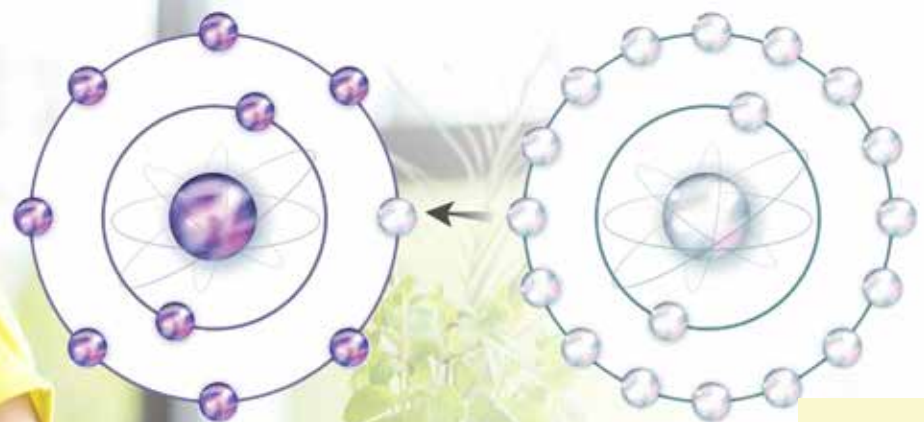
¿Qué son los antioxidantes?

Los antioxidantes se describen principalmente como una clase de moléculas capaces de prevenir la oxidación de otra molécula. Su cuerpo transporta naturalmente diversos nutrientes debido a sus propiedades antioxidantes, y crea enzimas antioxidantes que ayudan a controlar las reacciones en cadena de los radicales libres.

Los antioxidantes, independiente que sean o no producidos por el cuerpo, son fundamentales para su salud, ya que ayudan a controlar la velocidad del envejecimiento al combatir y protegerlo de los radicales libres además de ayudar a prevenir o retrasar algunos tipos de daño celular.5 Asimismo, los antioxidantes pueden revigorar las moléculas dañadas.

Por desgracia, la producción de antioxidantes de su cuerpo disminuye conforme va envejeciendo. Debido a esto, es recomendable aumentar su consumo no solo de uno, sino de varios tipos de antioxidantes con el fin de mejorar su salud y bienestar. A continuación, encontrará algunos ejemplos de antioxidantes destacables que posiblemente conozca mejor y que analizaré en breve:

1. **Glutación**
2. **Resveratrol**
3. **Coenzima Q10 o CoQ10**
4. **Betacaroteno**
5. **Luteína**
6. **Licopeno**
7. **Vitamina A**
8. **Vitamina C**



¿Cuáles son los beneficios de los antioxidantes?

El principal beneficio de los antioxidantes está dirigido a la erradicación de los radicales libres, o bien, átomos o grupos de átomos inestables y altamente reactivos con un electrón sin aparear. Para comprender sus beneficios, debe saber qué son los radicales libres y cómo causan estragos en su cuerpo.



¿Qué son los radicales libres?

En 1954, un biogerontólogo llamado Denham Harman descubrió los radicales libres mientras realizaba una investigación sobre el proceso de envejecimiento.

Los radicales libres son metabolitos altamente reactivos que el cuerpo produce naturalmente como resultado de un metabolismo normal y producción de energía. Son la respuesta biológica natural de su cuerpo ante toxinas ambientales como el humo de cigarro, luz solar, productos químicos y tanto la radiación cósmica como la artificial.

Puede producir radicales libres cuando hace ejercicio y tiene inflamación en cualquier parte de su cuerpo, e incluso son una característica fundamental de los medicamentos farmacéuticos.

Como mencioné previamente, los radicales libres tienen un electrón sin aparear (por lo general faltan uno o más electrones) que es responsable de la oxidación biológica.

Estas moléculas incompletas atacan agresivamente otras moléculas con el fin de reemplazar las partes faltantes, en lo que se conoce como reacciones de "oxidación". La oxidación a veces también se denomina "oxidación biológica" porque es causada por la presencia de demasiado oxígeno en los tejidos.

Los radicales libres causan estragos en su cuerpo al robar electrones de las proteínas. Esto daña gravemente su ADN y otras estructuras celulares, asimismo, genera un nocivo efecto multiplicador. Conforme las moléculas se roban unas a otras, cada una se convierte en un nuevo radical libre y deja un rastro de masacre biológica.

Desafortunadamente, los radicales libres suelen acumularse en las membranas celulares en lo que se conoce como peroxidación lipídica, lo que hace que las células sean propensas al daño oxidativo. Cuando se produce peroxidación lipídica, la membrana celular se vuelve frágil, tiene fugas y hace que la célula eventualmente se desintegre y muera.

Si la producción excesiva de estos radicales libres no se aborda adecuadamente, pueden afectar gravemente la duplicación del ADN, interferir con el mantenimiento del ADN y romper o alterar su estructura al reaccionar con las bases del ADN.

De igual forma, los radicales libres se han relacionado con el deficiente rendimiento celular y degradación tisular, así como 60 enfermedades distintas, como cáncer, cataratas, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer y aterosclerosis.



El papel de los antioxidantes en la lucha contra los radicales libres

Los antioxidantes actúan como donantes de electrones que ayudan a combatir los radicales libres. Los antioxidantes “rompen” la reacción en cadena que provocan en su cuerpo al sacrificar sus propios electrones para “alimentar” los radicales libres, sin convertirse en radicales libres.

Los antioxidantes son una forma natural de proporcionarle a sus células una defensa o “efecto escudo” contra los ataques de las especies reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés). Si su cuerpo tiene cantidades sustanciales de antioxidantes, puede resistir el envejecimiento provocado por la exposición diaria a los contaminantes y otras sustancias desencadenantes de los radicales libres.

La falta de un suministro adecuado de antioxidantes puede dar pie a un mayor riesgo de estrés oxidativo que puede causar daño acelerado en los tejidos y órganos.

Los antioxidantes también tienen otros beneficios

Además de combatir a los radicales libres, los antioxidantes también le pueden proporcionar otros beneficios, por ejemplo:

- **Ayudar a ralentizar el proceso de envejecimiento:**

Esto puede causar efectos inmensos en su salud cutánea.

- **Reparar el daño molecular:**

Existen tipos de antioxidantes que pueden reparar electrones dañados al donar un átomo de hidrógeno. Esto puede ser importante si la molécula en cuestión es vital, como su ADN.

- **Bloquear la producción de radicales metálicos:**

Algunos antioxidantes tienen un efecto quelante, lo que significa que pueden atrapar metales tóxicos como mercurio y arsénico, que pueden causar la formación de radicales libres y “adherirse” o unirse a ellos para inhibir el desarrollo de reacciones químicas.

Los agentes quelantes hidrosolubles también pueden escindir metales tóxicos de su cuerpo a través de la orina.

- **Estimular la expresión génica y la producción endógena de antioxidantes:**

Los antioxidantes pueden estimular los genes de su cuerpo y aumentar sus defensas naturales.

- **Promover la “autodestrucción” de las células cancerígenas:**

Algunos antioxidantes pueden proporcionar sustancias químicas contra el cáncer que pueden detener el crecimiento del mismo y obligar a las células cancerígenas a autodestruirse, sufrir apoptosis o muerte celular.



Los diferentes tipos de antioxidantes

Los antioxidantes pueden ser bastante complejos porque cada tipo tiene su propia función. Esta complejidad puede hacer que las personas se confundan sobre qué tipos deberían tomar. Para que le sea más fácil distinguir los antioxidantes, existen ciertas clasificaciones que puede tomar en cuenta.

ANTIOXIDANTES HIDROFÓBICOS E HIDROFÍLICOS

Los antioxidantes **hidrofóbicos o liposolubles** residen en sus membranas celulares y las protegen de la peroxidación lipídica. Algunos ejemplos de antioxidantes liposolubles son las vitaminas A y E, carotenoides y ácido lipoico.

De forma paralela, los **antioxidantes hidrofílicos o hidrosolubles** se encuentran en fluidos acuosos, como la sangre y los líquidos dentro y alrededor de las células (citosol o matriz citoplásmica). La vitamina C, los polifenoles y el glutatión son antioxidantes hidrosolubles.

Su cuerpo necesita grasa y agua para proteger sus células, porque su interior y el fluido que las contiene están compuestos de agua, mientras que las membranas celulares están hechas principalmente de grasa.

Como tal, su cuerpo necesita antioxidantes hidrofóbicos e hidrofílicos para garantizar una protección completa contra el daño oxidativo, ya que los radicales libres pueden atacar tanto al contenido acuoso de las células o a la membrana celular adiposa.

Los **antioxidantes enzimáticos** descomponen y eliminan los radicales libres. Expulsan productos oxidativos peligrosos convirtiéndolos primero en peróxido de hidrógeno y luego en agua, este es un proceso de varios pasos que requiere diversos cofactores metálicos traza como zinc, cobre, manganeso y hierro.

Los antioxidantes enzimáticos se producen en su cuerpo y no se pueden encontrar en los suplementos. Algunos de los principales antioxidantes de este tipo son:

Superóxido dismutasa (SOD)

Se encuentra en casi todas las células aeróbicas y fluidos extracelulares, el SOD puede descomponer el superóxido en peróxido de hidrógeno y oxígeno con la ayuda de cobre, zinc, manganeso y hierro

Catalasa (CAT)

Este tipo de antioxidante convierte el peróxido de hidrógeno en agua y oxígeno con cofactores de hierro y manganeso. Eventualmente, el CAT finaliza el proceso de desintoxicación iniciado por el SOD

Glutatión peroxidasa (GSHpx) y glutatión reductasa

Son enzimas que contienen selenio y ayudan a descomponer el peróxido de hidrógeno y los peróxidos orgánicos en alcoholes. Ambos antioxidantes son más abundantes en su hígado

ANTIOXIDANTES ENZIMÁTICOS Y NO ENZIMÁTICOS

Por otro lado, los **antioxidantes no enzimáticos** desempeñan un papel importante en la interrupción de las reacciones en cadena de los radicales libres. La mayoría de los antioxidantes en los suplementos y alimentos no son enzimáticos, y brindan apoyo a los antioxidantes enzimáticos haciendo un "primer captación" y desarmando a los radicales libres.

Esta acción ayuda a evitar que se agoten las reservas antioxidantes enzimáticas de su cuerpo. Los carotenoides, vitaminas C y E, polifenoles vegetales y el glutatión (GSH) son ejemplos de antioxidantes no enzimáticos.

Antioxidantes de moléculas pequeñas y proteínas grandes

Los **antioxidantes de molécula pequeña** funcionan eliminando o "secuestrando" las especies reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés) y expulsándolas a través de la neutralización química. Los ejemplos principales de este tipo de antioxidantes son las vitaminas C y E, glutatión, ácido lipoico, carotenoides y CoQ10.

Los **antioxidantes de molécula pequeña** funcionan eliminando o "secuestrando" las especies reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés) y expulsándolas a través de la neutralización química. Los ejemplos principales de este tipo de antioxidantes son las vitaminas C y E, glutatión, ácido lipoico, carotenoides y CoQ10.

No pase por alto estos antioxidantes fundamentales

Es fundamental que no consuma un solo tipo de antioxidante. Incorporar una amplia gama de antioxidantes es esencial para obtener los mejores beneficios.

Los antioxidantes que se encuentran naturalmente en su cuerpo

Algunos antioxidantes pueden encontrarse y ser producidos por su cuerpo, por ejemplo:

1

Glutatión

Este tripéptido que se encuentra en cada célula del cuerpo se conoce como el antioxidante más poderoso. El glutatión es llamado el "antioxidante maestro" porque es intracelular y posee la capacidad de maximizar el rendimiento de otros antioxidantes, como el de las vitaminas C y E, CoQ10 y el ácido alfa lipoico, así como los de los vegetales y frutas frescas que consume.

La función principal del glutatión es proteger sus células y mitocondrias del daño oxidativo y peroxidativo. Este antioxidante también es necesario para desintoxicar, utilizar energía, reducir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, eliminar toxinas celulares y proteger contra los efectos nocivos de la radiación, sustancias químicas y contaminantes ambientales.

Tenga en cuenta que la capacidad de su cuerpo para producir glutatión disminuye conforme va envejeciendo. Puede combatir esto al consumir alimentos que promuevan la producción de glutatión, como huevos orgánicos de gallinas camperas, así como carne de res de animales alimentados con pastura y curcumina.



2

Ácido alfa-lipoico (ALA)

Lo que hace al ALA tan especial es que es el único antioxidante que puede transportarse fácilmente a su cerebro. Esto es beneficioso para las personas con enfermedades cerebrales como la enfermedad de Alzheimer. Alimentados con pastura y curcumina.

Además, el ALA también puede regenerar otros antioxidantes como las vitaminas C y E y el glutatión, lo que significa que, si su cuerpo ha agotado estos antioxidantes, el ALA puede ayudar a regenerarlos. Otros beneficios conocidos son:

- **Ayuda a eliminar los radicales libres**
- **Ayuda a modificar la expresión génica con el fin de reducir la inflamación**
- **Actúa como un quelador de metales pesados sumamente potente**
- **Mejora la sensibilidad a la insulina**

3

CoQ10 (Ubiquinona)

Este es un antioxidante que todas las células en su cuerpo utilizan y se encuentra en las membranas internas de sus mitocondrias, el CoQ10 o ubiquinona se convierte en su forma reducida (y posiblemente mucho más efectiva), llamada ubiquinol, para maximizar sus beneficios.

La conversión del CoQ10 en ubiquinol ocurre miles de veces por segundo en el interior de las mitocondrias. Esto desempeña un rol significativo al permitir que su cuerpo transforme los alimentos que consume en energía.

Otros beneficios que otorga el CoQ10, además de proteger de forma natural al cuerpo contra los radicales libres son:

- **Promueve una mayor producción de energía para sus células**
- **Apoya la salud cardíaca, del sistema inmunológico y nervioso**
- **Ayuda a reducir los signos del envejecimiento normal**
- **Ayuda a mantener los niveles de presión arterial dentro del rango normal**

Si tiene menos de 25 años de edad, su cuerpo puede convertir el CoQ10 en ubiquinol sin problema. Por desgracia, conforme envejece su cuerpo produce menos CoQ10 y le resulta más difícil transformar un CoQ10 oxidado en ubiquinol. Por lo tanto, es posible que deba tomar un suplemento de ubiquinol.



¿Cuáles son los antioxidantes que puede encontrar en los alimentos y suplementos?

Existen antioxidantes que posiblemente no produzca su cuerpo y deben obtenerse de alimentos o suplementos altos en antioxidantes, por ejemplo:

1. Resveratrol

Este puede atravesar la barrera hematoencefálica y proteger a su cerebro y sistema nervioso. Se ha descubierto que el resveratrol es muy eficaz para prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, tanto así que se le ha denominado la "fuente de la juventud". Además, está relacionado con efectos positivos en la salud, tales como:

Proteger contra los radicales libres

Mantener la salud cardíaca

Disminuir los niveles de presión arterial

Combatir el desarrollo del cáncer, en especial el cáncer de próstata

Mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos

Normalizar la respuesta antiinflamatoria

Combatir la enfermedad de Alzheimer

Por lo general, el resveratrol se encuentra en las uvas, bayas, ciertos vegetales, cacao y vino tinto. Sin embargo, si desea consumir mayor cantidad, le recomiendo apegarse a fuentes como la piel de uvas enteras, frambuesas y moreras.

Sin embargo, si padece resistencia a la insulina, no debe consumir uvas en exceso porque contienen grandes cantidades de fructosa, que es potencialmente dañina.

Mientras tanto, puede ser problemático depender del cacao sin procesar y chocolate amargo para obtener el resveratrol, ya que podría ser difícil obtener una dosis terapéutica de estos alimentos, por lo que es mejor consumirlos con moderación.

Una alternativa sería tomar un suplemento de resveratrol. Busque uno que se haya elaborado con un complejo de alimentos enteros, que incluya piel y semillas de uva muscadine, que es la parte donde frecuentemente se concentra el resveratrol.

2. Carotenoides

Estos son una clase de pigmentos naturales con poderosas propiedades antioxidantes que son responsables de otorgarle el color vibrante a ciertos alimentos. Existen más de 700 carotenoides naturales, y en este momento podría tener al menos 10 diferentes tipos de carotenoides en su torrente sanguíneo. Se dividen en dos grupos:

Carotenos. Estos antioxidantes no contienen ningún átomo de oxígeno. Algunos ejemplos son el licopeno, que se encuentra en el jitomate rojo, y el beta-caroteno, que se encuentra en la zanahoria naranja, que luego el cuerpo convierte en vitamina A.

Xantofilas. Estos antioxidantes contienen átomos de oxígeno. Algunos ejemplos son la luteína, cantaxantina (que es considerada el "oro" en los hongos chanterelle), astaxantina y zeaxantina. En particular, se dice que la zeaxantina es el carotenoide más natural en la vida silvestre.

3. Astaxantina

Aunque, técnicamente la astaxantina es un carotenoide, este antioxidante merece una mención especial debido a sus excelentes beneficios nutricionales. La astaxantina es un carotenoide marino que es producido por la microalga *Haematococcus pluvialis* para protegerse de la radiación ultravioleta, una vez que se seca el suministro de agua.

Considero que la astaxantina es el carotenoide más poderoso que existe en lo que respecta a eliminar los radicales libres. Para ponerlo en perspectiva, la astaxantina es 65 veces más poderosa que la vitamina C, 54 veces más potente que el beta-caroteno y 14 veces más potente que la vitamina E.

Al igual que el resveratrol, la astaxantina puede cruzar la barrera hematoencefálica. Pero, también puede atravesar la barrera hematorretiniana, que es algo que no pueden hacer ni el beta-caroteno ni el licopeno.

Además, en comparación con otros carotenoides, la astaxantina es más eficaz para "suprimir el oxígeno single", un tipo de oxidación provocada por la luz solar y diversos materiales orgánicos.

Se dice que la astaxantina es 550 veces más potente que la vitamina E y 11 veces más poderosa que el beta-caroteno para neutralizar el oxígeno single. Este antioxidante se ha asociado con ayudar a proporcionar los siguientes beneficios:

Apoya la función del sistema inmunológico

Mejora la salud cardiovascular, al disminuir las proteínas C-reativas (CRP, por sus siglas en inglés) y triglicéridos, y aumentar los niveles del colesterol bueno HDL

Protege los ojos de las cataratas, degeneración macular y ceguera

Protege el cerebro contra la demencia y enfermedad de Alzheimer



Reduce el riesgo de diferentes tipos de cáncer	Promueve la recuperación de lesiones relacionadas con la médula espinal y otros órganos del sistema nervioso central
Disminuye la inflamación por todas las causas, incluyendo el asma y la artritis	Mejora la resistencia, rendimiento del entrenamiento y recuperación
Aumenta la fuerza espermática y el conteo de espermatozoides	Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, lo cual puede proteger a los riñones
Ayuda a disminuir el riesgo de quemaduras solares y protegerle de los efectos nocivos de la radiación	Disminuye el daño oxidativo en el ADN
<p>Alivia los síntomas de enfermedades tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pancreatitis • Esclerosis múltiple • Síndrome del túnel carpiano • Artritis reumatoide • Enfermedad de Lou Gehrig • Enfermedad de Parkinson • Enfermedades neurodegenerativas 	

4. Vitamina C

La vitamina C podría proporcionar una amplia variedad de beneficios. Esta vitamina, proclamada como el "abuelo" de los típicos antioxidantes, podría ayudar a:

- Combatir la oxidación, al funcionar como un importante donador de electrones
- Mantener un óptimo flujo de electrones en las células
- Proteger a las proteínas, lípidos y otros elementos moleculares vitales en el cuerpo

Este antioxidante también es esencial para la síntesis del colágeno, un componente estructural importante en los huesos, vasos sanguíneos, tendones y ligamentos.

Además, la vitamina C podría obtenerse de frutas y vegetales crudos y orgánicos, pero también podría conseguirse a través de un suplemento o por vía intravenosa (IV). Si planea tomar un suplemento de vitamina C, elija uno que se haya elaborado con tecnología liposomal, lo cual hace que el nutriente sea mejor absorbido por las células.

5. Vitamina E

La vitamina E natural consiste en una familia que incluye a ocho compuestos diferentes: Cuatro tocoferoles (alfa, beta, gamma y delta) y cuatro tocotrienoles (alfa, beta, gamma y delta). Algunos de los beneficios que proporciona la vitamina E como antioxidante y agente liposoluble son:

- Ayudar a combatir los radicales libres perjudiciales
- Desempeñar un rol en la producción de glóbulos rojos
- Ayudar al cuerpo a utilizar vitamina K, que es importante para la salud cardíaca



Idealmente, debe obtener estos compuestos de vitamina E por medio de una alimentación balanceada que incluya alimentos frescos y saludables, en especial alimentos ricos en vitamina E como:

- Verduras de hoja verde
- Alimentos altos en grasa, como frutos secos, semillas, mariscos y pescados grasos
- Vegetales altos en grasas/aceite, como las aceitunas y aguacates

Evite tomar suplementos sintéticos de vitamina E, porque es posible que solo reciba uno de los ocho compuestos de esta vitamina, lo cual no beneficiará mucho su salud.

Además, se demostró que los suplementos sintéticos de vitamina E producen efectos tóxicos mucho mayores y/o de largo plazo. Le sugiero buscar un suplemento de vitamina E que sea balanceado y natural.

Fuentes alimenticias con alto contenido de antioxidantes

Consumir alimentos ricos en antioxidantes es una de las mejores opciones para elevar las reservas corporales. De hecho, los alimentos deben ser su principal fuente de estos nutrientes.

Llevar una alimentación que incluya muchos alimentos orgánicos crudos y de alta calidad le permitirá a su cuerpo obtener los antioxidantes esenciales que necesita para lograr y mantener una salud óptima. Estas son algunas de las mejores opciones.

1

VEGETALES FRESCOS Y ORGÁNICOS

La mayoría de los vegetales que consume, en especial las verduras de hoja verde, están cargadas de fitoquímicos o compuestos vegetales que actúan como antioxidantes. A largo plazo, los fitoquímicos podrían disminuir la inflamación y eliminar los nocivos agentes cancerígenos.



El germinado, que es la versión más joven de los vegetales, que podría cosecharse en unos cuantos días o una semana de crecimiento, son una poderosa fuente de antioxidantes, minerales, vitaminas y enzimas promotoras de una salud óptima. El germinado de chicharos y girasol son dos de mis favoritos, porque podrían proporcionarle proteína de la mejor calidad.

Asegúrese de que los vegetales que consuma sean frescos, orgánicos y libres de transgénicos, y no hayan sido rociados con pesticidas que podrían ocasionar efectos destructivos en su salud.



2 FRUTAS FRESCAS Y ORGÁNICAS

Las moras azules, zarzamoras, arándanos y frambuesas contienen potentes fitoquímicos que evitan directamente la unión entre el ADN y ciertos cancerígenos. Asimismo, las bayas son excelentes fuentes de vitamina C, carotenos y carotenoides, así como de nutrientes como el zinc, potasio, hierro, calcio y magnesio.

Sin embargo, siempre debe consumir frutas con moderación, ya que contienen fructosa, la cual puede ser perjudicial para su salud si la consume en exceso. Al igual que con los vegetales, debe asegurarse de comprar frutas frescas, orgánicas y libres de transgénicos.

3 FRUTOS SECOS

Incluir nueces pecanas, de castilla y avellanas en su alimentación podría ser beneficioso, ya que son muy buenas fuentes alimenticias que pueden promover la salud cardíaca y general.

Otras excelentes opciones son las nueces de macadamia, almendras y nueces de Brasil, pero deben consumirse con moderación. Busque frutos secos que sean orgánicos y sin procesar, y que no hayan sido irradiados ni pasteurizados.

No recomiendo consumir cacahuates en general. En realidad, son legumbres, tienden a contener plaguicidas y podrían estar contaminados con un agente cancerígeno llamado aflatoxina.

4 HIERBAS Y ESPECIAS

No es un secreto que agregar hierbas y especias en su alimentación puede beneficiar a su salud, ya que ambas se han utilizado durante miles de años no solo para agregarle sabor a los alimentos, sino también para tratar enfermedades.

Las hierbas y especias son una fuente abundante de antioxidantes, y también tienen posibles beneficios anticancerígenos. Podría diferenciarlas a través de su origen; las hierbas provienen de las hojas de las plantas, mientras que las especias provienen de la corteza, tallo y semillas.



El clavo, orégano, canela, cúrcuma, jengibre y ajo, son algunas de las mejores opciones por su elevada acción antioxidante. Le recomiendo que solo elija hierbas y especias frescas, porque son más saludables y tienen más altos niveles de antioxidantes, que las versiones procesadas y/o en polvo.

5 TÉ VERDE ORGÁNICO

El té verde orgánico es una bebida alta en antioxidantes que contiene un polifenol de catequina llamado epigallocatequina-3-galato (EGCG). En la actualidad, este elemento es uno de los antioxidantes más potentes que existen, y se dice que ayuda a reducir el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales, glaucoma, niveles elevados de colesterol, entre otros.

De igual manera, los estudios han demostrado que EGCG podría mejorar el rendimiento del ejercicio, aumentar la oxidación de las grasas y ayudar a reducir el riesgo de obesidad debido a su efecto regulador sobre el metabolismo de las grasas.

Por desgracia, no todos los tipos de té verde son iguales, algunas marcas procesadas podrían contener muy poca cantidad o nada de EGCG. Además, es posible que algunas bolsas de té estén contaminadas con fluoruro o plásticos peligrosos que pueden filtrarse en su bebida de té al prepararlo.

Para asegurarse de que sea té verde de alta calidad, le sugiero que compre solo té orgánico de hojas sueltas de una fuente acreditada. La opción que más recomiendo es el té de matcha orgánico.



6 PROTEÍNA DE LACTOSUERO DE ALTA CALIDAD, DE ANIMALES ALIMENTADOS CON PASTURA

Se sabe que la proteína de lactosuero de alta calidad contiene todos los aminoácidos esenciales para producir el glutatión; por ejemplo, cisteína, glicina y glutamato. También, contiene un residuo excepcional de cisteína llamado glutamilcisteína, que es altamente bioactivo en su afinidad para transformarse en glutatión.

Al comprar proteína de lactosuero, elija una que sea de alta calidad y prensada en frío, proveniente de vacas alimentadas con pastura, baja en carbohidratos y que no contenga hormonas, azúcar ni sustancias químicas añadidas.

Asimismo, la proteína de lactosuero debe ser altamente digerible, así que verifique si tiene ácidos grasos de cadena media (AGCM) y no ácidos grasos de cadena larga (AGCL). Por último, la proteína de lactosuero de alta calidad debe ser un concentrado de proteína de lactosuero (WPC) y no una proteína de lactosuero aislada (WPIs).



No todos los alimentos contienen la misma cantidad de antioxidantes



Para aclarar las especulaciones de analizar el contenido antioxidante de un alimento en particular justo antes de comprarlo, los científicos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) crearon una escala para medir la capacidad de los alimentos o suplementos, para neutralizar a los radicales libres.

Esto es conocido como la puntuación de la Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno (ORAC, por sus siglas en inglés). Una puntuación más alta de ORAC significa que tal alimento es más potente y eficaz en cuanto a combatir las enfermedades y deterioro relacionado con el envejecimiento.

Si está interesado en conocer las puntuaciones de ORAC de los alimentos que consume o suplementos que toma, puede consultar la base de datos de valores de ORAC. Sin embargo, considere que algunos fabricantes han aplicado tácticas engañosas para tergiversar los valores de ORAC y engañar a los consumidores.

¿Vale la pena utilizar suplementos de antioxidantes?

No recomiendo depender solo de los suplementos, y eso es porque no pueden reemplazar los nutrientes o beneficios que podría obtener de los alimentos enteros y orgánicos. Los suplementos, como su nombre lo indica, solo deben tomarse para complementar su alimentación y no para reemplazar a los nutrientes por completo.

Sin embargo, debido al estilo de vida moderno, acelerado e intenso, ahora muchas personas han olvidado la importancia de consumir alimentos enteros y orgánicos. Debido a que las personas no tienen tiempo para cocinar y preparar comidas saludables, no obtienen los nutrientes esenciales, incluyendo a los antioxidantes.

En este caso, tomar un suplemento de antioxidantes de alta calidad podría ser una opción. Algunas de mis recomendaciones personales incluyen:

Astaxantina con ALA	Aceite de Kril	Resveratrol	Baya de acai
Vitamina E	Vitamina C liposomal	CoQ10 o ubiquinona	

Antes de tomar suplementos, primero debe consultarlo con su médico, para saber la cantidad ideal para su caso en particular. Evite sobrecargarse o excederse en suplementos de antioxidantes, ya que eso podría causarle efectos negativos. Ya que podría ocurrir una sobredosis al tomar este tipo de suplementos, considere la ecuación del punto intermedio (o ideal); es decir, ni mucha ni poca cantidad.

