



Conoce el “súper antioxidante” que gana popularidad por su “potente” acción en el combate del envejecimiento

» Especialistas lo describen como “uno de los más completos” y “un suplemento esencial”, que además podría ayudar a prevenir el cáncer gracias a su rol antiinflamatorio e inmunomodulador.

Un súper antioxidante”, “uno de los más completos” y “un suplemento esencial para la salud integral”. Así es cómo expertas califican a la astaxantina, un producto que no es nuevo y que se usa desde hace tiempo, pero que ha ganado cada vez más popularidad debido a los estudios realizados en los últimos años que han revelado que ofrece diversos beneficios tanto para la salud general como para la piel gracias a una acción poderosa que tiene un rol antiinflamatorio, pero que también repara el daño de la radiación UV, y los signos de envejecimiento.

Es “un xetocarotenoide natural que se ha descubierto que tiene numerosas funciones biológicas, siendo su fuerte propiedad antioxidante lo más destacado”, explicó a Emol Andrea Cortés, dermatóloga de la Clínica Santa María, quien lo calificó como “un súper antioxidante” porque es “muy potente en su acción”.

Además, indicó que este “proviene de microalgas marinas de la familia Haematococcus pluvialis, y está presente en salmones, camarones, jaibas y langostas, porque se alimentan de ellas”. Pero, ¿por qué la astaxantina es tan poderosa? Según expertas, además de tener una acción antioxidante, tiene un rol antiinflamatorio, inmunomodulador y de reparación del DNA celular, propiedades que podrían ayudar a prevenir el cáncer. “El que sea antioxidante permite reparar el daño de las células, del DNA de las células, que se va originando cuando te expones a la contaminación, al daño de la radiación solar, o a la misma alimentación muy inflamatoria. Entonces se van como todas las células degenerando con el tiempo”, cuenta Cortés. Además, sostiene que en “la piel neutraliza la acción de los radicales libres, que dañan las células y sus funciones que principalmente se debe a la radiación solar como el principal factor, pero de igual forma por el tabaco o la contaminación”. Francisca Daza, dermatóloga de las clínicas Alemana y Opia, explicó en El Mercurio, que “los radicales libres que dañan las células y aceleran el envejecimiento se generan cuando las moléculas del cuerpo pierden electrones durante procesos normales” y, al igual que



Los estudios aseguran que la astaxantina ofrece diversos beneficios tanto para la salud general como para la piel gracias a una acción poderosa que tiene un rol antiinflamatorio, pero que también repara el daño de la radiación UV, y los signos de envejecimiento.

» “La astaxantina ayuda a neutralizar este daño oxidativo, protegiendo así la piel y el organismo”.
 Francisco Daza, dermatólogo de Clínica Alemana

Cortés, indicó que se produce “por exposición a factores como la radiación solar y la contaminación”. Cortés añadió que cuando “sometes una célula a todo este daño externo, se alteran las moléculas de las células (...) y esas moléculas empiezan a interferir con otras moléculas de la piel que están bien y las empiezan a alterar y después eso oxida a las otras células y eso les produce un daño a las células”. En ese sentido, la misma especialista, recalca que el antioxidante “por un lado evita ese daño celular, y

por otro repara”.

Opinión similar tiene Daza, quien aseguró que “la astaxantina ayuda a neutralizar este daño oxidativo, protegiendo así la piel y el organismo”.

Estas cualidades benefician a la piel y la ayudan a combatir el envejecimiento. En relación

a esto, Cortés indicó, que “hay algunos trabajos que hablan de que mejora varios aspectos: mejora la hidratación porque la astaxantina evita que pierda agua entonces mantiene la piel más hidratada”. Además, “mejora su elasticidad, su pigmentación y también se ha visto que tiene un rol en las manchas entonces actúa protegiendo a las células del daño del sol, reparando el daño de la radiación UV, y los signos de envejecimiento como arrugas y textura”.

En relación a los beneficios

» “Al ser un potente antioxidante nos ayuda en la salud metabólica, cardiovascular, prevención del daño ocular y neurodegenerativo”.
 Andrea Cortés, dermatóloga Clínica Santa María



Se recomienda consumir la astaxantina diariamente en cápsulas de 4 mg.

en la salud, la dermatóloga de la Clínica Santa María, explica que “al ser un potente antioxidante nos ayuda en la salud metabólica, cardiovascular, prevención del daño ocular y neurodegenerativo”.

En esa línea, detalla que es un buen elemento para “prevenir la aterosclerosis, la hipertensión arterial, para personas con diabetes y con problemas cardíacos. Asimismo previene patologías degenerativas del sistema nervioso como Alzheimer o el Parkinson”. En tanto, Cortés indica que este antioxidante “es uno de los más completos porque tiene beneficios para la salud y la piel, no solamente para una condición específica, y además tiene mayores funciones biológicas que otros como la vitamina C, la vitamina E y el betacaroteno”.

Cómo consumirlo y efectos adversos

Según estableció Daza, “el cuerpo humano no puede sintetizar astaxantina, por lo que sus niveles dependen del consumo de alimentos como camarones y salmones, o de suplementos que la contengan de forma natural”.

En ese sentido, este antioxidante se puede comprar como un suplemento alimenticio y tanto las especialistas de las clínicas Alemana y Opia como la de la Clínica Santa María, recomiendan consumirlo en cápsulas y que lo ideal es que la dosis sea de 4mg al día. Cortés indica que es importante consumirlo “con comida para que se absorba y que se puede usar por un tiempo ilimitado”.

Lo anterior, porque ambas dermatólogas señalan que la astaxantina no presenta efectos negativos y hasta ahora no existen estudios que hayan mostrado que tiene algún efecto adverso.

Pese a sus grandes propiedades y a que no se han identificado efectos secundarios, Cortés dice que “siempre es bueno que la gente consulte, vea su estado de salud y si es adecuado para ellos usarlo”, ya que según explica a modo de ejemplo, “si alguien tiene o un daño al riñón importante, un daño al hígado, quizá ahí habría que valorarlo”. Sin embargo, añadió que “una persona bastante normal o con diabetes o con esas patologías crónicas, yo creo que se beneficia del uso”.

Sofía Cereceda S./Emol