

# Antioxidantes endógenos: los 4 guardianes de nuestras células

La presencia en el organismo de niveles altos de unas moléculas denominadas radicales libres, que tienen la capacidad de alterar la estructura química de las células, conduce el estrés oxidativo, un fenómeno vinculado a condiciones como las enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, la diabetes y el cáncer, explican desde las clínicas Neolife ([www.neolifesalud.com](http://www.neolifesalud.com)).

Señalan que la acción perniciosa de los radicales libres puede llevar a estados inflamatorios (una parte natural de la defensa contra lesiones e infecciones) y al envejecimiento.

En este contexto, emergen como escudos defensores de las células, los antioxidantes, unas moléculas que tienen la capacidad de neutralizar la actividad de los radicales libres y que pueden ser endógenos (las que nuestro cuerpo produce de modo natural) o exógenos (los que obtenemos de fuentes externas como los alimentos), según explica el doctor César Montiel, de Neolife.

La actividad y presencia de los antioxidantes endógenos que se sintetizan en nuestro cuerpo, puede ser reforzada a través de la dieta y los suplementos, al igual que sucede con los exógenos. Para preservar la integridad celular y prevenir las dolencias asociadas al estrés oxidativo es esencial mantener un adecuado equilibrio entre antioxidantes y radicales libres, para lo cual es crucial que mantengamos una dieta rica en antioxidantes y un estilo de vida saludable, enfatizan desde Neolife.



## REFORZAR LOS ESCUDOS NATURALES DE NUESTRO CUERPO.

El nutricionista David Baeza, del mismo grupo clínico, destaca la acción benefactora de cuatro antioxidantes endógenos, unas enzimas a las que describe como "los cuatro guardianes de la salud y la longevidad", y explica



Dieta completa, equilibrada y rica en nutrientes.

como aumentar su acción en nuestro organismo a través de una serie de alimentos y suplementos, siempre bajo supervisión médica.

## GLUTATIÓN, UNA 'JOYA DE NUESTRA BIOLOGÍA'.

Esta sustancia, que se produce en el hígado y está presente en la mayoría de células del organismo, no sólo es un arma de primer orden contra los radicales libres, sino que también desempeña un papel crítico en el proceso de desintoxicación del cuerpo, ayudando a eliminar compuestos tóxicos y productos de desecho, según explica Baeza. Señala que "las espinacas, los huevos, el brócoli, el aguacate y el ajo son alimentos comunes en la dieta mediterránea en los que podemos encontrar buenos niveles de glutatión, considerado uno de los antioxidantes endógenos más potentes del cuerpo".

Para las personas que atraviesan estados carenciales de esta sustancia, Baeza propone la suplementación con N-acetilcisteína (NAC), un precursor del glutatión que ha demostrado ser efectivo para aumentar sus niveles, así como el consumo de proteína de suero de leche.

## COENZIMA Q10, IMPRESCINDIBLE EN MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO.

Mantener unos niveles adecuados de CoQ10 "es esencial para garantizar una

protección efectiva contra el estrés oxidativo, un factor que contribuye al envejecimiento prematuro y diversas condiciones de salud", según Baeza. Destaca que este antioxidante endógeno tiene un efecto positivo sobre unos componentes celulares llamados mitocondrias, "contribuyendo a la prevención de accidentes cardiovasculares y a que las células puedan mantener un nivel óptimo de energía, lo que es esencial para el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo".

Podemos encontrar esta molécula en alimentos sencillos y sanos como las legumbres (guisantes y lentejas), el pescado azul (jurel, salmón, boquerones) y en verduras (brócoli y las espinacas), y también la contienen los huevos y las carnes rojas.

Para mantener unos niveles óptimos de CoQ10, desde Neolife proponen la suplementación con NeocoQ10 Ubiquinol, "una ayuda en casos de falta de energía, cuando se consumen fármacos y en caso de enfermedad", según Baeza.

## SUPERÓXIDO DISMUTASA (SOD), UN ESCUDO CONTRA LA OXIDACIÓN.

La molécula SOD, que se genera en varias partes de nuestro cuerpo, se encarga de convertir los radicales libres superóxido, que son altamente reactivos y pueden causar un daño celular significativo si se acumulan en exceso,

en otras sustancias menos tóxicas, actuando como un escudo protector para nuestras células y tejidos, según Baeza. Cuando estos radicales libres superan la capacidad de nuestro organismo para neutralizarlos, pueden provocar daños acumulativos relacionados con el envejecimiento prematuro, con enfermedades crónicas, cardíacas y neurodegenerativas y también con el cáncer, señala.

Para mantener unos buenos niveles de SOD, que funciona en colaboración con los demás antioxidantes endógenos, desde Neolife recomiendan incluir en la dieta habitual, verduras crucíferas (coles en general y brócoli en particular) y melón.

Aunque la SOD se produce naturalmente en el cuerpo, su actividad puede disminuir con el tiempo, lo que ha llevado a "investigar el uso de suplementos de este antioxidante endógeno para contrarrestar el envejecimiento y promover la salud, indica, por su parte, el doctor Montiel.

## CATALASA: LA ENZIMA PROTECTORA.

La catalasa, una enzima que se encuentra en casi todas las células del cuerpo, acelera la descomposición del peróxido de hidrógeno (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>), una molécula que puede tornarse dañina, en dos componentes inofensivos, agua y oxígeno, ayudando así a prevenir daños celulares y a mantener la integridad de nuestras estructuras celulares, según Baeza.

El H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> es un subproducto natural de la vida de las células, pero cuando se acumula en exceso debido a factores como la exposición a la radiación, la contaminación, el estrés y la dieta desequilibrada, puede volverse perjudicial y contribuir al envejecimiento prematuro y diversas enfermedades, añade.

"Los plátanos, los puerros, el rábano y la sandía son buenas fuentes naturales de catalasa", según el nutricionista de Neolife.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES.

El doctor César Montiel, experto en me-

*continúa*

Fecha: 24-06-2024  
Medio: El Rancagüino  
Supl. : El Rancagüino  
Tipo: Noticia general

Pág. : 19  
Cm2: 266,4  
VPE: \$ 421.702

Tiraje: 5.000  
Lectoría: 15.000  
Favorabilidad:  No Definida

Título: **Antioxidantes endógenos: los 4 guardianes de nuestras células**

dicina antienviejecimiento de Neolife, indica algunas prácticas nutricionales que favorecen la actividad de las 4 enzimas antioxidantes descritas:

1. "Incluye en tu dieta alimentos ricos en los nutrientes que son esenciales para la actividad de las enzimas antioxidantes, como los minerales cobre, zinc, manganeso, hierro y selenio", señala.

2. "Adopta una dieta variada y equilibrada, que incluya una amplia gama de frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas, pescado y carnes magras. Su diversidad aportará los elementos necesarios para la producción y actividad óptima de las enzimas antioxidantes", recomienda.

3. "En algunos casos, sobre todo si la persona tiene deficiencias nutricionales o condiciones específicas, un profesional de la salud podría considerar la suplementación de minerales como selenio, zinc y antioxidantes como la coenzima Q10", añade .

4. "Enfócate en mantener una dieta constante que proporcione los nutrientes necesarios a lo largo del tiempo, sin consumir grandes cantidades de estos nutrientes en una sola comida y garantizando una distribución adecuada a lo largo de la semana", apunta.

5. "Recuerda que las necesidades nutricionales varían según la edad, el género, el estado de salud y otros factores individuales, por lo que



El pescado es una fuente natural de Coenzima Q10.

siempre es recomendable consultar con profesionales, para obtener pautas personalizadas según tus circunstancias personales específicas", puntualiza.

6. "Adopta un estilo de vida saludable,

que incluya ejercicio físico regular y métodos para la gestión del estrés, lo cual también contribuye a la salud antioxidante general del cuerpo", concluye el doctor Montiel. ©