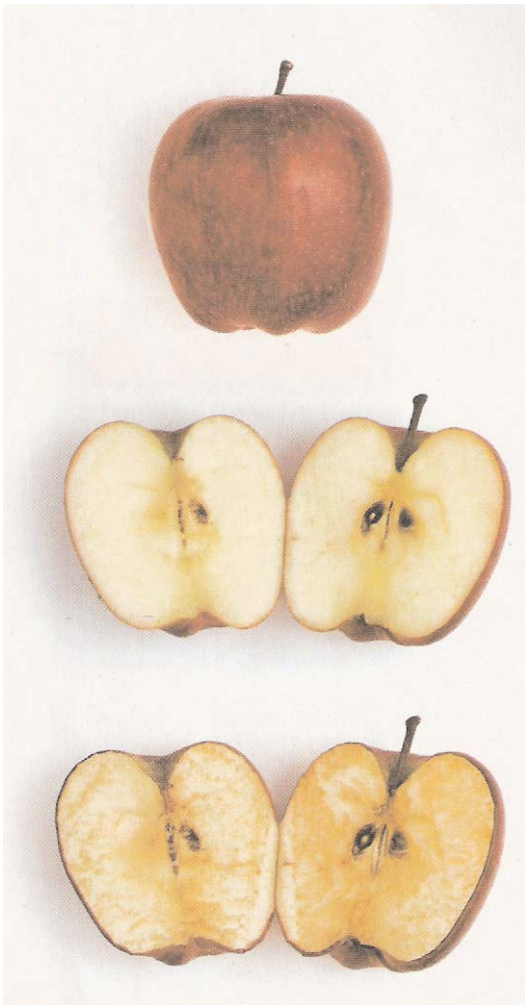


Los antioxid

Lo que explica mejor el proceso de acción de radicales libres en nuestro organismo es el de la manzana cortada en dos.

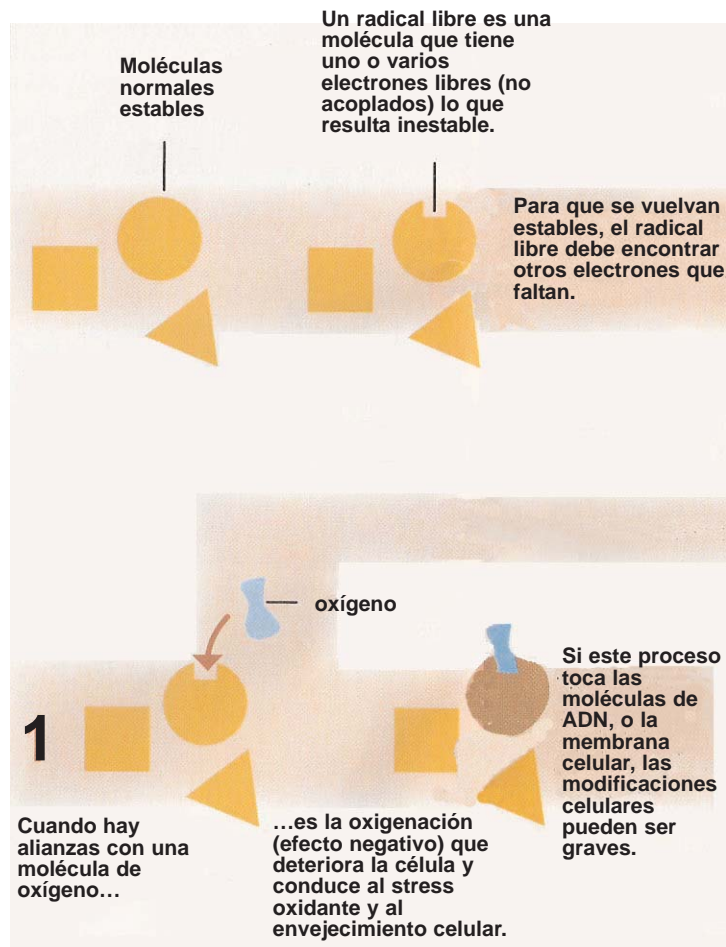


Nuestras células (comprendido el ADN) no se ennegrecen evidentemente con el contacto del oxígeno como el de las manzanas, pero la oxidación acelera el envejecimiento y termina por influir en nuestro estado general.

Es entonces un proceso biológico normal, pero que no se detiene jamás.

Por suerte nuestro cuerpo dispone, al

¿Cómo funcionan los antioxidantes?
Para comprender su acción, hay que saber que interfieren en nuestras células.



contrario de la manzana, de medios para protegerse: los antioxidantes.

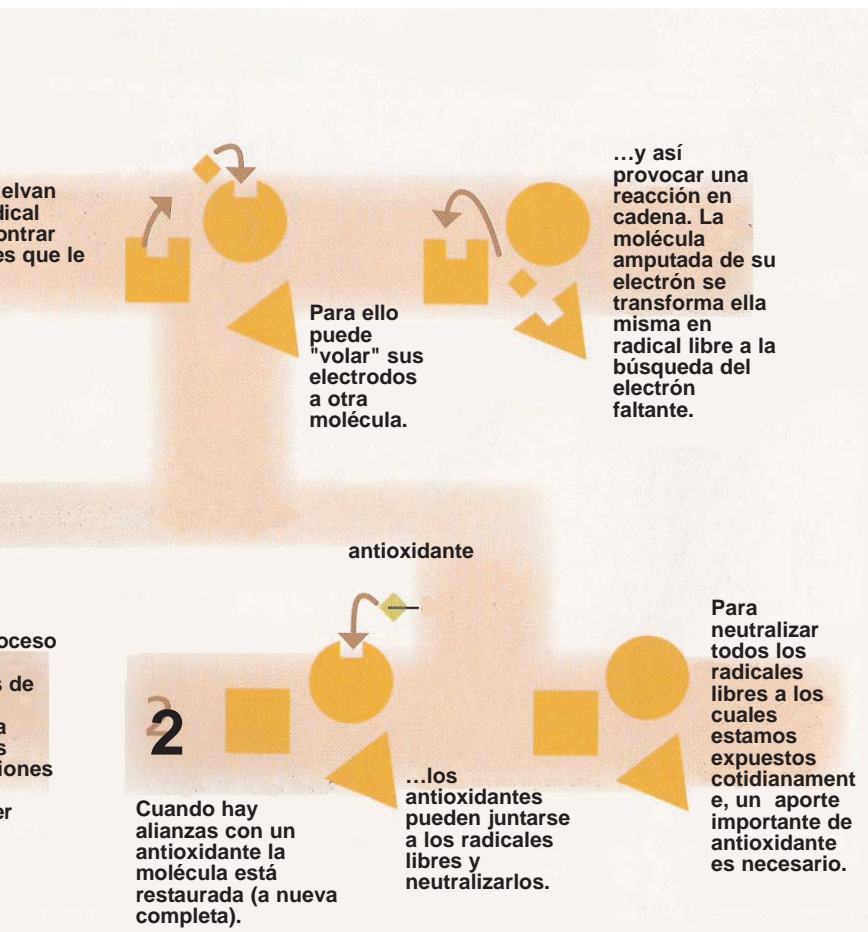
La principal virtud de los antioxidantes es que detiene parcialmente el proceso de oxidación (y de envejecimiento) de nuestras células.

Envejecimiento que no depende de la edad y que no se debe confundir con el envejecimiento cutáneo, cuyas causas

Antioxidantes

¿Qué son?

¿Por qué son los radicales libres y cómo



Principales antioxidantes y alimentos que los contienen:

Antioxidantes	Alimentos
Vitamina C, E, tocoferol, y carotenoides	Kiwi, perejil, zanahoria, tomate, espinaca, maíz, aceite vegetal, pepino, germen de soja, etc.
Minerales: cobre, zinc, selenio	carnes, productos lácteos, cereales, legumbres, nueces, etc.
Encimas: ácido lipoico y ubiquinone	carnes y pescado, hígado, corazón, principalmente.
Compuestos vegetales: compuestos azufrados, phytoestrógenos, flavonoides, etc.	cebolla, ají, perejil, soja, trigo, grano de lino, grosellas, cacao, manzanas, peras, pescado, té, tomate, vino tinto, pasas.

Lo mejor es atenerse a una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas y legumbres, que por otro lado, aportan todos los otros nutrientes necesarios al buen funcionamiento de nuestro organismo.

están igualmente ligadas a elementos como la modificación y la pérdida de elasticidad de la piel.

Para comprender el proceso de oxidación, la acción destructiva de los radicales libres y la acción reparadora de los antioxidantes figuran en el cuadro adjunto.

Los antioxidantes a los cuales nuestro

organismo puede llamar en su combate ante los radicales libres tienen dos orígenes:

- nuestro organismo que sintetiza ciertas encimas antioxidantes (como el ácido lipoico, la ubiquinone, ...).
- nuestra alimentación, que nos aporte los antioxidantes que no podemos fabricar.