



# DIETA ANTIOXIDANTE

# DIETA ANTIOXIDANTE

Los compuestos antioxidantes muestran la facultad de neutralizar compuestos químicos altamente reactivos llamados radicales libres, que se originan cuando las moléculas se oxidan, y que pueden dañar diversos componentes de la célula incluyendo su material genético. El organismo puede producir una cantidad moderada de antioxidantes, pero es preciso un aporte externo para neutralizar todos los radicales libres derivados del metabolismo. Frutas, verduras y cereales aportan betacarotenos, licopenos y vitaminas A, C y E, con especial poder antioxidante. La adecuación del aporte en forma de complementos está, hoy por hoy, sin resolver, ya que existen estudios clínicos con conclusiones divergentes y aunque su efectividad ha sido probada en condiciones experimentales de laboratorio con animales, hasta ahora no existen estudios en humanos que hayan ofrecido unos resultados concluyentes.

Mientras que el té negro sufre un proceso de fermentación que destruye buena parte de sus compuestos, el té verde tiene una gran cantidad de polifenoles, entre otros catequinas.

Los frutos rojos como fresas, frambuesas, arándanos, moras, granadas, etc, tienen ácido elágico y polifenoles, desintoxicantes y antiangiogénicos. Sus antocianidinas poseen efecto proapoptótico.

El chocolate negro, con un 60-70% cacao es antioxidante gracias a sus niveles de proantocianidinas y polifenoles.

**Los antioxidantes tienen la capacidad de retrasar el desgaste y deterioro de la piel, órganos y tejidos. Su consumo en la dieta es clave para gozar de una buena salud y belleza. Cuando se consumen frecuentemente, el cuerpo tiene la capacidad de regenerarse, prevenir el envejecimiento prematuro y, sobre todo, hacerle frente a los radicales libres que, de no ser tratados, pueden enfermar el cuerpo y ocasionar problemas como el cáncer.**

A continuación los **principales productos antioxidantes** y donde podemos encontrarlos para su consumo:

- **Vitamina E (tocoferoles).** Considerada una de los **antioxidantes** más potentes, es una grasa soluble antioxidante, que inutiliza a los radicales libres impidiendo que produzcan lesiones a los tejidos. Se encuentra en aceite de oliva y semillas como nuez, almendras, avellanas, girasol, germen de trigo y soya; además del pavo, col, pimiento y espárrago.
- **Vitamina C (ácido ascórbico).** Es soluble en agua y constituye la primera línea de defensa antioxidante en la sangre. Se obtiene de espinaca, col, jitomate, fresa, kiwi, naranja, mandarina, toronja, melón, guayaba y papaya.
- **Vitamina A (retinol).** De gran acción antirradical y protección a las membranas celulares, sobre todo en piel, uñas y cabello. Se consume a través de hígado de pescado, zanahoria, espinacas, berros, queso y mantequilla.
- **Caroteno.** Se combina con el tocoferol para impedir daños en las membranas celulares, y puede comerse en acelgas, berros, lechuga, apio, pepino, tomate, calabacitas, zanahoria, col, así como espárragos, guayaba, mandarina, melón, mango, sandía, uva y papaya.
- **Selenio.** Mineral de vital importancia en la acción antioxidante; se localiza en pastas, harina, pan de trigo y arroz integral, cebolla, jitomate, brócoli, melón, así como atún, sardinas, bacalao, salmón, trucha y nueces.
- **Flavonoides.** Se les denomina **superantioxidantes**, pues poseen propiedades antiinflamatorias, antivirales y antibacterianas. Ejercen gran protección en huesos y piel, así como sistema nervioso, circulatorio y genitourinario. Los consumimos a través de naranja, limón, cebolla, cereza, manzanas, soya, uvas, aceitunas, apio, brócoli, cebolla, lechuga, cítricos y pera.

## Los mejores alimentos ricos en antioxidantes

### Bayas

Las bayas como frambuesas, azái (*Euterpe oleracea*), arándanos y fresas son fuente rica en antioxidantes. Los arándanos, frambuesas y moras contienen un antioxidante llamado proantocianidinas que, según varios estudios, podrían prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

### Brócoli



El brócoli es uno de los vegetales más nutritivos que podemos incluir en la dieta. Contiene más vitamina C que una naranja y tiene más calcio que un vaso de leche. Adicional a eso, **es rico en vitaminas y minerales que le aportan grandes beneficios a nuestro cuerpo**. El brócoli contiene fitonutrientes, que son unas sustancia que pueden ayudar a prevenir y combatir enfermedades. El sulforafano, un fitonutriente encontrado en el brócoli, está relacionado con la reducción de diferentes tipos de cánceres.

### Frutos secos

Los **frutos secos** contienen ácidos grasos esenciales y una gran cantidad de antioxidantes que contribuyen al control del estrés oxidativo celular, además de brindar una **acción protectora contra afecciones como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y el deterioro cognitivo**.

### Té verde

Se caracteriza por tener altas concentraciones de polifenoles, compuestos que, en alianza con otras sustancias químicas, aumentan los niveles de oxidación de la grasa y la termogénesis. **El consumo regular de té verde ayuda a bajar de peso**, además de reducir los

niveles de colesterol alto, prevenir el cáncer y las enfermedades cardiacas.

## Tomates



Los **tomates** son la fuente por excelencia del antioxidante conocido como licopeno. El licopeno podría combatir diferentes enfermedades de forma más efectiva que la vitamina E y el beta-caroteno. **El licopeno necesita ir acompañado de una grasa saludable para poder ser absorbido eficazmente.** Por lo tanto, se recomienda acompañar el tomate con aceite de oliva para obtener todos sus beneficios.

## Ajo

Aunque a menudo se utiliza para sazonar las comidas, el ajo es un alimento altamente medicinal y rico en antioxidantes. Un diente de ajo contiene vitaminas A, B y C, selenio, yodo, potasio, hierro, calcio, cinc y magnesio. Además, **el ajo está considerado como un antibiótico natural capaz de eliminar algunas cepas de bacterias dañinas.** El consumo de ajo crudo podría ayudar a prevenir el cáncer, eliminar los metales pesados del cuerpo, y disminuir la presión sanguínea y el colesterol.

El **ajo blanco** es uno de los ingredientes más característicos de la cocina española, pero también existe el **ajo negro**, un alimento de origen japonés que se caracteriza por ser de color negro y que, a simple vista, sólo se diferencia del blanco en que está más seco. La sorpresa viene al abrirlo y cortarlo: la textura es muy blanda y de color negro intenso.

“El ajo contiene un gran número de aminoácidos, las unidades estructurales básicas que conforman las proteínas del organismo. Por eso es **recomendable para la formación y reparación de huesos, articulaciones, tendones o ligamentos.** Es especialmente rico en el aminoácido cisteína, con actividad antioxidante. Además el **ajo negro**

**aporta todos los aminoácidos esenciales**, denominados así porque el cuerpo no es capaz de fabricarlos y debemos ingerirlos a través de la alimentación”.

Además, en el ajo japonés el proceso de maduración hace que el contenido en azúcares aumente, por lo que el ajo negro aporta mayor cantidad de éstos que el ajo blanco y de ahí **que su sabor sea ligeramente más dulce y aporte más calorías que el ajo blanco fresco** (unas 180 Kcal / 100 g de ajo negro frente a las 120 Kcal / 100 g de ajo blanco fresco).

## **Seis beneficios del ajo negro**

Además de prevenir enfermedades y actuar como antibiótico natural el ajo negro tiene los siguientes beneficios sobre la salud

### **1) Antioxidante**

El ajo negro es antioxidante porque es muy rico en **vitamina C** y contiene entre 5-7 veces más polifenoles que el ajo blanco. “La ventaja de los antioxidantes es que reducen la acción de los radicales libres, moléculas que favorecen el envejecimiento prematuro de las células del organismo”. “Por lo tanto, el ajo negro **retrasa el envejecimiento celular y la aparición de enfermedades degenerativas y crónicas**”.

### **2) Previene la aparición de las enfermedades cardiovasculares**

Existen ensayos clínicos que demuestran que el **ajo mejora la circulación sanguínea, reduce la tensión arterial**, disminuye la agregación plaquetaria y **ayuda a controlar los niveles de colesterol sanguíneos**. Estos beneficios están relacionados con su aporte de alicina y de ajoenos.

### **3) Previene la migraña**

Las sustancias vasodilatadoras que contiene el ajo negro también pueden influir y **ayudar a reducir los dolores de cabeza y las migrañas**.

“Si la sangre no puede circular la sangre por las arterias se produce un aumento de la presión arterial. En determinados casos, las causas de los dolores de cabeza son esa presión, por lo que conseguimos mejorar toda la circulación, las migrañas van a mejorar o se van a reducir su intensidad”.

### **4) Actividad antimicrobiana**

Algunos estudios han demostrado que la mezcla de sus componentes (en especial alicina, ajoenos y trisulfuro de dialilo) **actúan frente a bacterias responsables de algunas infecciones** y también incluso contra algunos tipos de **hongos como la cándida**.

## 5) Mejora las defensas

Algunas investigaciones in vitro e in vivo indican que el ajo **potencia el sistema inmunitario**, en concreto, aumenta la proliferación de linfocitos (un tipo de glóbulos blancos que luchan contra las infecciones) y del interferón gamma.

## 6) Prevención contra algunos tipos de cáncer

Aunque aún es pronto para sacar conclusiones y los estudios se han realizado principalmente con animales, “parece que la compleja y completa composición del ajo modula la actividad de ciertas enzimas oxidativas y repara el ADN previniendo el daño cromosómico, por lo que podría **prevenir algunos tipos de cánceres como el de colon, mama o el gástrico**”.

Aunque el ajo negro tiene muchos beneficios, **las personas intolerantes al ajo blanco también lo son al negro**, y que debe evitarse su consumo en aquellas personas que tengan problemas de coagulación o que **vayan a pasar por quirófano**. Además, puede interaccionar con determinados medicamentos, fundamentalmente anticoagulantes, como la heparina o la warfarina porque aumenta la acción de estos fármacos y puede favorecer la aparición de hemorragias.

“En el caso de preparados a base de ajo blanco o negro, es decir, productos de fitoterapia con concentrado de ajo o de sus componentes, **tampoco están indicados en mujeres embarazadas o en lactancia** ya que se le atribuyen efectos abortivos, desórdenes del **ciclo menstrual** y alteración del sabor y el olor de la leche materna, por lo que los lactantes la podrían llegar a rechazarla. Pero **sí pueden consumir ajo blanco o negro en cantidades moderadas en preparaciones culinarias**.

## Ajo negro en la cocina

Las recetas con ajo negro son poco frecuentes en España. De hecho, al ser un producto asiático no suele estar disponible en el supermercado y no es tan barato como el blanco.

Sin embargo, gracias al proceso de maduración controlada que sufre **repite menos y tiene una textura más blanda**. “Por esta razón el ajo negro se puede incluso llegar a untar y prepararse como base de tostadas de pan con un sinfín de ingredientes. También se puede adicionar a las recetas más tradicionales en sustitución del ajo blanco o incluso consumirlo directamente ya que su olor y sabor son más agradables”.

## Chocolate amargo

Existen muchos mitos relacionados con el consumo de **chocolate**. Lo cierto es que recientes investigaciones han demostrado que el chocolate negro contiene una gran cantidad de antioxidantes, que actúan positivamente en el organismo mejorando la salud cardiovascular y la piel, además de los estados emocionales. En todo caso, **el chocolate debe consumirse de forma moderada, sin superar los 30 gramos al día.**

## Zanahorias



Las zanahorias contienen beta-caroteno y otros importantes antioxidantes que ayudan al cuerpo a producir vitamina A. **La vitamina A es buena para la salud visual, además de ser clave en la prevención del cáncer.**

## Uvas

Las uvas, así como el vino tinto que se elabora a partir de las mismas, son una fuente rica de polifenoles y flavonoides, que **ayudan a controlar el colesterol malo, reducen la presión arterial y protegen el corazón.** En el caso del **vino tinto**, sus beneficios aplican siempre y cuando se consuma con moderación.



## MENÚ ANTIOXIDANTE

Pese al nuevo consenso científico que marca la necesidad de más estudios que evalúen los efectos de los antioxidantes en la salud, una alimentación rica en antioxidantes y fitoquímicos implica un alto consumo de alimentos vegetales, cereales y granos, frutos secos, legumbres y aceites vegetales. No hay que obviar que estos alimentos son la base de la alimentación mediterránea, un estilo alimentario que ha mostrado claros beneficios sobre la salud.

A continuación, presentamos un ejemplo de menú con un elevado contenido en antioxidantes:

Indicado para prevenir los efectos de la oxidación celular.

### *Desayuno*

- Un vaso de bebida de soja
- 2 rebanadas de pan de semillas con aceite de oliva virgen, rodajas de tomate y semillas de sésamo.
- Macedonia de fresas y piña.

### *Media mañana*

- Una taza de té verde.
- Un puñado de nueces.

### *Comida*

- Ensalada fresca de garbanzos con espinacas, tomates cherrys, pipas de girasol.
- Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil y guarnición de brócoli salteado.
  - Una rebanada de pan.
  - Un yogur.

### *Merienda*

- Batido de frutas frescas de temporada.

## *Cena*

- Crema de calabaza y queso de cabra.
- Jamoncito de pollo con tomates al horno.
  - Kiwi con miel.