

# NUTRISALUD DOCUMENTOS

*¿Por qué debemos consumir antioxidantes?*

Visite Nuestro sitio web [www.nutrisalud-cr.com](http://www.nutrisalud-cr.com) y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr?fref=ts>  
ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A [WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM](http://WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM)

**NUTRISalud**  
Centro Médico - Nutricional

PROMOVIENDO SU SALUD  
NUTRICIONAL, EMOCIONAL Y FÍSICA

GUADALUPE - ROHRMOSER  
CURRIDABAT  
TELÉFONO 800-688-7424

En

NutriSalud nos dedicamos a la conservación y restauración de su estilo de vida y su salud en más amplio

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- Los Nutraceuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien" del 1 al 10 y muchos otros temas de su interés.

**NUESTRO CUERPO PRODUCE CONSTANTEMENTE ACIDOS, EL PRINCIPAL DE ELLOS ES EL CO<sub>2</sub> QUE SE ELIMINA POR LOS PULMONES. SIN EMBARGO SE ACUMULAN MUCHOS RESIDUOS OXIDANTES QUE PUEDEN DAÑARNOS Y POR ESO DEBEMOS CONSUMIR ANTI-OXIDANTES QUE NOS PROTEGEN DE LOS RADICALES LIBRES.**

Manuel E. Piza (NutriSalud)

**E**l ácido alfa-lipoico (ALA)  
**¿Por qué necesitamos ANTI-OXIDANTES?**

El funcionamiento de nuestro cuerpo genera constantemente ácido como producto final del

metabolismo. Si usted coloca un clavo en un recipiente con jugo de limón, ¿qué pasa? La respuesta es simple: «Se oxida» o sea se herrumbra. Eso mismo pasa con nuestras células o tejidos si no tenemos

Todo el funcionamiento del cuerpo en el interior de las mitocondrias celulares termina en oxidantes, básicamente  $\text{CO}_2$  que disuelto en agua se transforma en ácido carbónico. Por eso el organismo dispone de muchos sistemas para eliminar ese ácido, los más importantes son la respiración y los riñones que producen orina ácida

un eficiente sistema para «parar la oxidación» y a eso le llamamos los ANTI-OXIDANTES.

Un antioxidante es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Químicamente, la oxidación es una reacción de transferencia de electrones de una sustancia a un agente oxidante. Las reacciones de oxidación pueden producir radicales libres que comienzan reacciones en cadena que dañan las células. Los antioxidantes detienen esas reacciones quitando los «**radicales libres**» y parando la oxidación oxidándose ellos mismos debido a que los antioxidantes son agentes reductores tales como «tioles o polifenoles» y se encuentran en el olivo (y el aceite de oliva), ajo, arroz integral, café, coliflor, brócoli, jengibre, perejil, cebolla, cítricos, semolina, tomates, aceite de semilla de uva, té, romero, entre otras muchas sustancias. También son parte importante constituyente de la leche materna.

Aunque las reacciones de oxidación son necesarias para la

Los sistemas tienen CAJAS BLANCAS que son procesos abiertos en que las fases son visibles y CAJAS NEGRAS que son aquellos invisibles a simple vista.

**Un antioxidante es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Químicamente, la oxidación es una reacción de transferencia de electrones de una sustancia a un agente oxidante. Las reacciones de oxidación pueden producir radicales libres que comienzan reacciones en cadena que dañan las células.**

vida, también son perjudiciales si se dejan progresar sin control; por lo tanto las plantas y los animales mantienen complejos sistemas de múltiples tipos de antioxidantes, tales como glutatión, vitamina C, y vitamina E, así como enzimas tales como la catalasa, superóxido dismutasa y varias peroxidasas. Los niveles bajos de antioxidantes o la inhibición de las enzimas antioxidantes causan estrés oxidativo y pueden dañar o matar las células.

¿Qué es el ácido alfa-lipoico?

El ácido lipoico es un ácido graso de 8 carbo-

nes, derivado del ácido octanoico. Se halla unido a un aminoácido llamado lisina y en tal caso se acostumbra a llamar lipoamida. Es producido por el cuerpo de animales y plantas y también por nuestro propio organismo como un «ANTIO-



Nuevamente aparece el brócoli y otras plantas llamadas “CRUCÍFERAS” como excelentes componentes de una dieta saludable. Esta vez por su alto contenido en ácido lipoico el antioxidante por antonomasia.



XIDANTE VITAL» para controlar la producción de energía celular y evitar el daño a los tejidos. El ácido ALFA-LIPOICO es una versión sintética que podemos obtener por medio de suplementos nutricionales de buena calidad y nos ayuda en muchos sentidos como:

- En la dieta de Diabéticos tipo II o personas con SÍNDROME METABÓLICO, se calcula que produce un aumento un 30% los niveles saludables de insulina, incrementando notablemente la utilización de glucosa en la sangre.
- En pacientes con inicio de cataratas mejora

la agudeza visual, ya que estimula la producción de glutathion y este a su vez protege nuestros ojos para que no se continúe el desarrollo de la catarata. -Ayuda a controlar la «Neuropatía Diabética» y hay estudios que han demostrado que reduce los síntomas de este problema principalmente el dolor,

entumecimiento en extremidades inferiores y ardor sobre todo en las plantas de los pies.

- Ayuda en el Glaucoma, enfermedad que puede llegar a resultar en ceguera por aumento de la presión intra ocular. Se administro 100 mg de Acido Alfa Lipoico dos veces al día por dos meses pacientes con estado I y II de glaucoma de ángulo abierto con resultados muy satisfactorios, mejorando así la función visual.
- El Acido Alfa Lipoico entra al cerebro y protege directamente las

células incrementando los niveles de glutathion y protegiéndolo de los radicales libres y los niveles bajos de glutathion en el cerebro se asocian con desordenes cerebrales como: Parkinson, Alzheimer y Demencia.

- Ayuda a mejorar la salud cardiaca aumentando la eficiencia del músculo cardiaco y protege las arterias capilares y venas.

- El Acido Alfa Lipoico se considera como el mejor antioxidante que protege el hígado, también es muy importante para enfermedades como la hepatitis, disminuyendo los niveles de inflamación. Se ha utilizado para intoxicaciones de drogas, hepatitis alcohólica, intoxicaciones originadas por veneno y pacientes sometidos a radiaciones

A pesar de que el cuerpo puede producir el ácido lipoico, el consumir cantidades importantes de los alimentos que lo contienen como los vegetales llamados CRUCÍFEROS como el brócoli, la coliflor, el repollo, el rabano y además se puede consumir en cápsulas que contienen 100 miligramos y se pueden tomar dos o tres veces al día.