



Foto: Getty Images

## El poder de los antioxidantes

# Valioso aporte para prevenir enfermedades de alto impacto en la población

Estudios científicos y expertos en nutrición confirman que incrementar el consumo diario de alimentos ricos en antioxidantes, como los polifenoles presentes en arándanos, frutillas y el cilantro, puede reducir de manera importante el riesgo de contraer patologías como hipertensión, enfermedad coronaria, algunos cánceres, Parkinson y Alzheimer. Sus propiedades antiinflamatorias y vasodilatadoras son de especial aporte para la salud y el bienestar. **Por: Andrés Ortiz**

 Prevenir enfermedades a través de una alimentación saludable es un cambio de hábito cada vez más asumido. Y para ese propósito, las frutas y verduras ocupan un lugar privilegiado en la dieta diaria. ¿Por qué? Porque muchos de estos alimentos son ricos en antioxidantes, que son moléculas capaces de frenar la oxidación celular, la acción degenerativa de los radicales libres y el envejecimiento prematuro, deterioros asociados al desarrollo de diversas enfermedades de alto impacto.

Según explica el experto Hernán Speisky, director del Laboratorio de Antioxidantes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), "los beneficios asociados a los alimentos ricos antioxidantes se desprenden de la habilidad que tienen los polifenoles, es decir, el tipo de

antioxidantes que naturalmente se encuentran en los alimentos, para "apagar la formación y la acción oxidante de los radicales libres".

Entre los alimentos ricos en antioxidantes están frutas del tipo berries como maqui, arándanos, frambuesas y murtillas, también las frutillas y ciruelas. Entre las hortalizas ricas en antioxidantes del tipo polifenoles están el cilantro, perejil y la albahaca, betarraga (tanto cruda como cocida), pimentones "y por sobre todo algunas variedades de cebollas (todas crudas) y papas moradas (desde luego cocidas)", precisa el Dr. Speisky.

### Más beneficios

Además de controlar la acción oxidativa de los radicales libres, los alimentos ricos en antioxidantes tienen otras propiedades. "Si bien todos los polifenoles son antioxidantes, algunos de ellos son, además, capaces de contribuir a la salud, a través de alguna (o más de alguna) de las siguientes acciones: anti-inflamatoria (con potencial beneficio para una diversidad de patologías crónicas), vasodilatadora (por ende, potencialmente anti-hipertensiva), antiagregante plaquetaria (por ende potencialmente anti-trombótica), hipocolesterolémica (por ende potencialmente anti-aterogénica-ateroesclerosis), antihiperlipidémica (por ende potencialmente favorable en diabéticos). También se reportan algunos beneficios de una alimentación rica en polifenoles en individuos con riesgo de desarrollo de enfermedades neurodegenerativas", dice el experto del INTA.

## La evidencia científica valida sus propiedades

Según explica el Dr. Hernán Speisky, hasta ahora la evidencia científica ha demostrado los beneficios de consumir antioxidantes en relación directa y primaria con los alimentos naturales que los contienen.

"Hasta la fecha, la relación directa y favorable entre consumo de antioxidantes y beneficios para la salud se sostiene, aplica y desprende primariamente de estudios científicos (experimentales, clínicos y epi-

demiológicos) realizados con alimentos ricos en antioxidantes del tipo polifenoles. Si bien algunos extractos y/o liofilizados de dichos alimentos son potencialmente beneficiosos también, antes de extender los beneficios a tales productos se debe contar con evidencia científica directa obtenida tras su administración a humanos para cada caso", señala el experto del INTA.



Foto: Getty Images