

- Medio: El botiquín natural
- Fecha: 01-10-2021
- Título: La triada antioxidante: vitaminas para alargar la vida
- Autor: Raúl Martínez, dietista-nutricionista, biólogo
- Cita: COFENAT
- Experto: Raúl Martínez, dietista-nutricionista, biólogo
- Foto:



Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, Biólogo

ESPACIO PATROCINADO POR:
COFENAT | www.cofenat.es

Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT

TERAPIAS NATURALES

La triada antioxidante: vitaminas para alargar la vida

El consumo de tabaco, alcohol, alimentos basura; el estrés, la contaminación y la radiación solar ultravioleta, son causantes de procesos oxidativos en el organismo. Estos procesos tienen como resultado la formación de radicales libres que son los responsables de producir daños celulares. Las vitaminas antioxidantes son las encargadas de bloquear estos procesos e impedir los efectos nocivos que tienen sobre la salud.

Las vitaminas son moléculas orgánicas esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Son micronutrientes que el organismo necesita en pequeñas dosis para un correcto funcionamiento del metabolismo. Una deficiencia en alguna de ellas, por mínima que sea, conlleva trastornos metabólicos y acarrea síndromes de carácter grave. Necesitamos ingerirlas a través de la dieta, estando todas ellas presentes en gran variedad de alimentos, principalmente en frutas, verduras, cereales y aceites.

El organismo necesita trece vitaminas para estar sano. De entre estas trece vitaminas hay tres que destacan por su gran poder antioxidante y su capacidad de combatir y neutralizar los radicales libres. Se trata de la **vitamina A**, la **vitamina C** y la **vitamina E**.

Un antioxidante es una molécula que se caracteriza por inhibir la oxidación. Su función es impedir que se produzca una reacción química



© JF Lintz/istockphoto

Necesitamos ingerirlas a través de la dieta, estando todas ellas presentes en gran variedad de alimentos, principalmente en frutas, verduras, cereales y aceites

un estado excitado del oxígeno molecular muy reactivo generado fotoquímicamente o químicamente. La cantidad de vitamina A que necesita un adulto es de 900 microgramos (µg) para los hombres y de 700 µg para las mujeres. Esta cantidad de vitamina se obtiene con una dieta variada y equilibrada. Debido a su capacidad para poder ser almacenada en el organismo no es necesario su consumo diario.

La vitamina C, o ácido ascórbico, es una vitamina hidrosoluble que tiene funciones importantes en los procesos metabólicos del organismo. Mantiene sana la piel, el sistema circulatorio y óseo, ayudando a proteger las células y manteniéndolas funcionales. Su acción antioxidante neutraliza el oxígeno

singlete, captura radicales libres de hidroxilo, captura el O₂ y regenera la forma oxidada de la vitamina E. Se elimina por la orina, por lo que no se almacena en el cuerpo y necesita ser repuesta a diario. Los adultos necesitan 90 mg de vitamina C al día en hombres y 75 mg en mujeres.

La vitamina E, o tocoferol, es una vitamina liposoluble indispensable en el desarrollo y fortalecimiento del sistema inmunitario, protegiendo al cuerpo contra enfermedades e infecciones, mejorando dolencias por sus propiedades antiinflamatorias y previniendo el envejecimiento. Su acción antioxidante neutraliza el oxígeno singlete, captura radicales libres hidroxilo, captura el O₂ y neutraliza los peróxidos. La cantidad diaria de vitamina E es de 15 mg, siendo necesarios 19 mg en mujeres lactantes. ■



Seguir formándote es muy sencillo

Financiamos
a nuestros socios
el 15% de Formación
en Terapias Naturales



Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT

Llámanos. Infórmate

☎ 913 142 458 - cofenat.es

- Link: https://issuu.com/bioecoactual/docs/botiquinnatural_octubre_2021/1?ff&utm_campaign=el-botiquin-natural-octubre&utm_medium=email&utm_source=acumbamail