

¿Cuáles son los beneficios de los antioxidantes?



Los antioxidantes son sustancias que pueden proteger a las células de su cuerpo contra los radicales libres los cuales pueden producirse debido a la exposición de ciertos productos químicos como el tabaco, la contaminación, la radiación y como subproducto del metabolismo normal. Los antioxidantes dietarios incluyen selenio, vitamina A y carotenoides relacionados, vitamina C y E, además de diversos fitoquímicos tales como el licopeno, luteína y quercetina.

Usted puede encontrar estos nutrientes en muchos alimentos diferentes que incluso probablemente esté comiendo ahora mismo.

¿En qué alimentos puedo encontrar antioxidantes?

Hay grandes cantidades de estos nutrientes en frutas, verduras, nueces, granos enteros y pequeñas cantidades en carnes, aves y pescado. La comida chatarra así como la comida rápida que se procesa de manera excesiva tiende a ser mucho más baja en estos nutrientes.

Beneficios para la salud de los antioxidantes

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Si te has preguntado ¿Para qué sirven los antioxidantes? Te contamos que tienen una gran relevancia para la salud del corazón y también puede ayudar a reducir el riesgo de infecciones y algunas formas de cáncer. Aumente su consumo de antioxidante comiendo más nueces, semillas, legumbres, frutas y verduras.

Antioxidantes en suplementos dietéticos

Los antioxidantes se encuentran disponibles como suplementos dietéticos pero la investigación no indica que estos suplementos son beneficiosos. Mientras que la investigación apoya el aumento de su consumo proveniente de fuentes dietéticas, los resultados no son tan impresionantes cuando los antioxidantes individuales se extraen y estudian por sí solos.

Los extractos de estos nutrientes a menudo muestran resultados notables en los estudios de laboratorio (tubos de ensayo, platos de laboratorio y a veces en animales de laboratorio) pero cuando se utilizan en ensayos clínicos en personas, los resultados para la prevención de enfermedades y la muerte han sido decepcionantes.

Una excepción fue el estudio del [Instituto Nacional del Ojo de los Estados Unidos](#) (National Institute of Eye) sobre la enfermedad ocular relacionada con la edad el cual sugirió que una combinación de antioxidantes puede reducir el riesgo de desarrollar etapas avanzadas en la degeneración macular relacionada con la edad.

Más no es mejor

Algunos suplementos antioxidantes pueden ser perjudiciales para la salud cuando se toman en grandes dosis ya que pueden interactuar con ciertos medicamentos.

Grandes cantidades de suplementos de vitaminas pueden causar defectos de nacimiento cuando son tomadas por mujeres embarazadas y pueden aumentar su riesgo en enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Tomar grandes dosis de vitamina E ([más de 400 unidades internacionales](#) al día) se ha asociado con un posible aumento de la mortalidad general. Sin embargo este riesgo no se aplica a un suplemento multivitamínico típico. Las cantidades de vitaminas en tabletas multivitamínicas son pequeñas en comparación.

Si estaba pensando en tomar cantidades mayores de cualquier suplemento antioxidante primero de hablar con un proveedor de atención médica o especialista en nutrición.

Fuentes:

[Academia de Nutrición y Dietética. "¿Qué es un antioxidante?"](#).

[Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, Instituto Nacional del Cáncer. "Antioxidantes y Prevención del Cáncer: Hoja Informativa"](#).

[Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa. "Suplementos Antioxidantes para la Salud: Una Introducción"](#).

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

[Antioxidantes y sus beneficios Verywell.](#)