

¿Por qué envejecemos? ¿Qué son y para qué sirven los antioxidantes?

En la actualidad, de todas las teorías que se manejan para explicar el envejecimiento, la más adecuada se basa en la formación de radicales libres o especies reactivas de oxígeno.

**Dra. Yanina Mohr,
Dra. Guadalupe García
Consultorios Dermatológicos
Lihuen**

Estos radicales estropean las células haciendo que funcionen mal y llevándolas muchas veces a la autodestrucción (estrés oxidativo). No obstante, nuestro organismo en condiciones normales tiene los mecanismos para neutralizar esta producción interna de radicales libres; lo importante es conocer y controlar cuáles son sus fuentes externas, como las radiaciones ultravioletas, el ozono, los humos, el tabaco, los pesticidas, el alcohol, diversos fármacos y algunos minerales en exceso. La medicina antienvjecimiento, y los que nos ocupamos de alguna rama de ella, como los dermatólogos, debemos prevenir o limitar estas situaciones de estrés oxidativo. Entonces si la pregunta que nos hacemos es por qué envejecemos y si podemos hacer algo al respecto, probablemente parte de la respuesta esté en los antioxidantes. Las vitaminas antioxidantes son nutrientes orgánicos de los cuales sólo la biotina, vitaminas D y K son sintetizadas por el cuerpo humano. La vitamina C (ácido ascórbico) es una molécula hidrosoluble cuya fuente principal son los cítricos, las verduras, las hortalizas y el hígado, y cuyos requerimientos están aumentados en los fumadores. La vitamina E, el antioxidante natural más efectivo, se halla en los cereales, los frutos secos, los aceites vegetales y los vegetales de hojas verdes. La vitamina A puede tener un origen animal (lácteos, huevos, carnes), o vegetal como beta-caroteno (frutas, verduras, hortalizas). Otros antioxidantes orales son el



ácido lipoico, los metales (selenio, zinc) y los fitoquímicos; estos últimos son sustancias químicas de las plantas que incluye los flavonoides e isoflavonas, y que se encuentran en las manzanas, las cerezas, la soja, el tomillo, el apio, la cebolla, la col, el tomate, la cerveza, el vino y el té. Sobre ellos, los estudios de laboratorio han señalado multitud de efectos beneficiosos. Recientemente se conocieron también compuestos con un interés dermatológico: la ubiquinona (coenzima Q10) que se encuentra en células humanas, pescado, espinacas y nueces, y el extracto de *Polypodium leucotomos*, derivado del helecho tropical. El resveratrol (uvas) y el cacao son las sustancias en más auge en la actualidad. Los estudios dejan claro que es más provechosa una dieta diaria equilibrada en vitaminas, minerales, fibra y sustancias fitoquími-

cas, que la toma de antioxidantes, salvo en determinados grupos de población como los alcohólicos, los fumadores, la edad avanzada, los deportistas, o personas con algún déficit conocido, donde estos suplementos están indicados. Se debe tener en cuenta que la ingesta en exceso no proporciona un efecto antioxidante mayor y que, al contrario, puede ejercer un efecto pro-oxidante. Dentro de las principales estrategias para posponer el envejecimiento humano se encuentran además el control de la obesidad, la diabetes, la hipercolesterolemia y la hipertensión arterial. Esto, sumado a una dieta adecuada con capacidad antioxidante, al ejercicio físico, una exposición solar controlada y al mantener un equilibrio emocional en nuestra vida de relación, seguramente nos otorgará años de mucha mejor calidad. 🌿