



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°3 MAYO 2015

www.sanidadnaval.cl



SALUD Y ANTIOXIDANTES

Los procesos de oxidación están ampliamente distribuidos en la naturaleza, siendo el oxígeno el principal protagonista en estos procesos. Se oxida el hierro, en contacto con el aire, se oxida la manzana cortada adquiriendo un color pardo propio de fenoles oxidados, se oxida la leña al quemarse. Normalmente, no se toma conciencia de que al captar oxígeno a través de un proceso tan natural como la respiración, estamos asistiendo a un proceso de oxidación en el interior de nuestro organismo. Este proceso de oxidación intracelular no es perfecto, y produce también especies reactivas del oxígeno de las cuales la mayoría son radicales libres o llevan a su formación.

Los radicales libres son sumamente reactivos y reaccionan con macromoléculas biológicas como lípidos, proteínas, carbohidratos y ácidos nucleicos, oxidándolas. Este daño oxidativo que pueden producir los radicales libres en las biomoléculas tienen efectos importantes dentro del organismo y se asocia a numerosas patologías. La evidencia actual demuestra que patologías crónicas como aterosclerosis y cáncer, las dos principales causas de muerte en países desarrollados, están asociadas a daño oxidativo. Lo mismo ocurre con las complicaciones de otras condiciones patológicas como artritis, diabetes, nefropatías y demencias, y el proceso biológico del envejecimiento, que se aceleran en función de la magnitud del estrés oxidativo.

Los organismos vivos poseen múltiples mecanismos antioxidantes de origen endógeno y exógeno, es decir, se sintetizan dentro del organismo, pero además, provienen del exterior a través de la dieta alimentaria.

Un antioxidante dietario es una sustancia presente en los alimentos, que disminuye significativamente los efectos adversos de las especies reactivas de oxígeno.

Las defensas antioxidantes de nuestro organismo son indispensables para preservar nuestra salud. En consecuencia, si queremos controlar el desarrollo de enfermedades crónicas, lo podemos hacer aumentando la ingesta de antioxidantes.

Los antioxidantes se pueden clasificar en:

- ◆ **Endógenos, los que son producidos por nuestras células.**
- ◆ **Exógenos, los que ingresan a nuestro organismo a través de la alimentación:**

VITAMINA E (α -tocoferol)

VITAMINA C (Ácido ascórbico)

VITAMINA A

CAROTENOIDES

MINERALES: FIERRO, MAGNESIO, SELENIO, ZINC.

POLIFENOLES.

FUENTE: CNMEC, Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas, de la Universidad Católica de Santiago, Abril 2015.

La Rueda Antioxidante de los Alimentos



Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada