



## Antioxidantes, auténticos elixires medicinales

El consumo de verduras y frutas de **capacidad antioxidante es esencial** a la hora de combatir los efectos oxidativos del **estrés, sedentarismo y sobrepeso**. Si a todo ello, sumamos las **horas de exposición al sol** ( y la disminución de la capa protectora de la capa de ozono), de cambios de horario, y **falta de sueño**, hacen sin duda de los antioxidantes, nuestros **pequeños grandes aliados en ésta época del año**.

De hecho con este panorama, no es de extrañar que padezcamos, cada vez con mayor frecuencia, enfermedades degenerativas...

Recordemos que los antioxidantes son una clase de **moléculas capaces de luchar contra la oxidación de otras moléculas**. El cuerpo produce ya de por sí algunos antioxidantes, pero también **se oxida de manera natural** como un acto intrínseco de todo ser vivo que somos. El problema viene cuando añadimos otras oxidaciones de más, a las ya naturales, como

consecuencia de nuestra querida “evolución” . A tener en cuenta también que la **producción natural de antioxidantes disminuye con la edad.**

Los culpables de esta oxidación son los llamados **radicales libres**, un grupo de átomos que debilitan la estructura de las células, facilitando su degeneración y destrucción. Actúan no solo **dañando la célula**, sino también causando **daño inflamatorio y a nivel genético**, a nuestro ADN. Otras fuentes de radicales libres son el tabaquismo, la medicación, la contaminación, el uso de aceite requemados, los ahumados y también el exceso de actividad física aeróbica así como las infecciones y enfermedades autoinmunes.

Para protegernos de ello, es esencial consumir alimentos ricos en **antioxidantes tanto en forma de minerales, como son el selenio y el zinc que encontramos en el coco, así como polifenoles, flavonoides y vitaminas hidrosolubles como liposolubles del mundo vegetal, ambos necesarios dado que el interior de nuestras células está compuesto de agua, mientras que sus membranas externas son de grasa.** Es importante que sean procedentes de comida real, es decir, de ingredientes y no de procesados, y que sean de origen vegetal y biológico. De esta manera, conseguiremos mantener los niveles oxidativos en equilibrio.

### **Fuentes Hidrosolubles**

- vitamina C
- alfa lipoico
- resveratrol
- antocianinas
- glutatión

### **Fuentes Liposolubles**

- vitamina A
- vitamina E

- carotenoides (beta-caroteno, zeaxantina y astaxantina)
- alfa lipoico (es hidrófilo y liposoluble)

### **Alimentos estrella**

Es frecuente encontrar alimentos que contengan varios de estos antioxidantes combinados.

**Frutas:** el coco, kiwi, la uva, los arándanos, las bayas de Goji, las frambuesas, moras, el aguacate, melón, papaya, manzana y cítricos.

**Verduras y hojas verdes:** el perejil, brócoli, coliflor, los germinados, cardo mariano, las espinacas, calabaza, zanahorias, pimiento, el tomate, calabacín

**Especias y hierbas:** té verde Matcha orgánico, canela, jengibre, cúrcuma, clavo, comino, el cacao y la cúrcuma.

**Los frutos secos:** nueces pecanas, nueces, avellanas, semillas de girasol y de lino, y pipas de calabaza.

Además de aportar variedad de fuentes antioxidantes, es igual de **importante el limitar el consumo del azúcar** (incluso el integral), trabajar el **sobrepeso**, hacer **ejercicio**, reducir el **estrés**, respetar las horas de **sueño** y estar en contacto con la naturaleza, como caminar en la playa o encima del césped pies descalzos, ya que eso nos permite absorber y **cargarnos de iones negativos** a través del suelo, pura terapia y recarga energética, repleta de bienestar!

### **Ideas de recetas saladas:**

- [Gazpacho verde de aguacate](#)
- [Ensalada de hinojo](#)
- [Ceviche crudivegano](#)
- [Buddha bowl de hamburguesas veganas](#)
- [Raviolis raw de remolacha](#)

## Ideas de recetas dulces:

- [Polos detox bifásicos](#)
- [Chía pudding de chocolate y horchata](#)
- [Granizado de naranja](#)
- [Natillas de frutos rojos y chocolate](#)
- [Sorbete de mojito de fresa sin alcohol](#)
- [Helado de té verde Matcha](#)

Artículo elaborado para [BioEcoctual, Junio 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).