

Ácido alfa-lipoico: el antioxidante universal

El ácido alfa-lipoico es un antioxidante singular: a diferencia de la mayoría, es soluble tanto en agua como en grasa, lo que le permite actuar en toda la célula. El cuerpo lo fabrica en pequeñas cantidades.

PARA QUÉ SIRVE



Antioxidante universal

Actúa dentro y fuera de la célula, algo poco común entre los antioxidantes.



Regenera otros antioxidantes

Ayuda a reciclar la vitamina C, la vitamina E y el glutatión.



Metabolismo energético

Cofactor de enzimas mitocondriales clave en la producción de energía.



Neuropatía diabética

Uso clínico bajo prescripción en algunos países para el dolor neuropático.



Metabolismo de la glucosa

Contribuye a la sensibilidad a la insulina.



Síntesis endógena

El cuerpo lo fabrica en pequeñas cantidades de forma natural.

Su uso en la neuropatía diabética es uno de los pocos con respaldo clínico más sólido, pero siempre como tratamiento médico prescrito y supervisado, nunca como autosuplementación.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Ácido alfa-lipoico: de dónde sacarlo

Está presente en vísceras y algunas verduras, aunque en cantidades mucho menores que las dosis empleadas en estudios clínicos con suplementos.

DÓNDE ESTÁ



Vísceras

Corazón, hígado y riñón son las fuentes más concentradas.



Espinaca

Buena fuente entre las verduras.



Brócoli

Aporta cantidades interesantes.



Carne roja

Contribuye de forma moderada.



Tomate

Aporta cantidades más discretas.



Guisantes

Fuente vegetal adicional.

Las cantidades presentes en los alimentos son mucho menores que las dosis usadas en estudios clínicos, que emplean suplementos. La dieta contribuye, pero no sustituye un eventual uso médico prescrito.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.