

Estrés oxidativo y antioxidantes

El estrés oxidativo es un desequilibrio entre los radicales libres y las defensas antioxidantes del cuerpo. Los antioxidantes de la dieta ayudan, pero conviene entender su papel real sin exageraciones.

QUÉ ES



Radicales libres

Moléculas que, en exceso, pueden dañar las células.



Antioxidantes

Compuestos que ayudan a neutralizar ese daño.



Equilibrio

La clave está en el balance, no en eliminar todo.



Proceso natural

Cierta oxidación es normal e incluso necesaria.



Dieta variada

Los alimentos aportan una mezcla de antioxidantes.



Sin exageraciones

Los suplementos aislados no son la solución mágica.

El marketing ha exagerado el papel de los antioxidantes en suplemento. Los estudios muestran que su beneficio se observa sobre todo cuando provienen de una dieta variada, no de cápsulas aisladas en dosis altas.

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

Antioxidantes: mejor desde la comida

Estas orientaciones generales ayudan a cuidar el equilibrio antioxidante de forma sensata.

ORIENTACIONES GENERALES



Vegetales y fruta

La mejor fuente de antioxidantes variados.



Frutos secos

Aportan compuestos protectores y grasas saludables.



Aceite de oliva

Rico en compuestos con efecto antioxidante.



Color en el plato

Cuanta más variedad de colores, mejor.



Menos ultraprocesados

Reducir lo que favorece la oxidación.



Sin megadosis

Evitar suplementos antioxidantes en dosis altas sin indicación.

Esta ficha es divulgativa. La mejor estrategia antioxidante es una dieta variada rica en vegetales, no la suplementación en dosis altas, que en algunos casos puede ser contraproducente. Se valora de forma individual.

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