

Glutati3n: el antioxidante maestro del cuerpo

El glutati3n es el antioxidante m1s importante que fabrica el propio cuerpo, formado a partir de tres amino1cidos. Es clave en la desintoxicaci3n hep1tica y en la defensa frente al estr3s oxidativo.

PARA QU3 SIRVE



Antioxidante maestro

El antioxidante m1s importante fabricado por el propio cuerpo.



Desintoxicaci3n hep1tica

Clave en la fase 2 del proceso de desintoxicaci3n del h3gado.



Sistema inmune

Esencial para el buen funcionamiento de los gl3bulos blancos.



Se fabrica con tres amino1cidos

Formado a partir de glutamina, ciste3na y glicina.



Protecci3n celular

Protege las c3lulas del estr3s oxidativo generado por toxinas.



Funci3n mitocondrial

Contribuye a mantener sanas las mitocondrias de cada c3lula.

A diferencia de otros antioxidantes, el glutati3n tomado por v3a oral se digiere y se rompe en sus amino1cidos antes de absorberse, por lo que apenas eleva los niveles en sangre. Es m1s eficaz apoyar su producci3n con precursores (como la N-acetilciste3na, siempre pautada por un profesional) o con alimentos ricos en azufre.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementaci3n requiere valoraci3n profesional y, cuando proceda, anal3tica.

Glutati3n: c3mo apoyar su producci3n

No existe un alimento "rico en glutati3n" como tal, porque se degrada en la digesti3n. Lo m3s eficaz es aportar sus precursores y dejar que el cuerpo lo fabrique.

D3NDE EST3



Crucíferas

Br3coli, coles y coliflor son ricas en compuestos azufrados precursores.



Ajo y cebolla

Tambi3n ricos en compuestos de azufre.



Carne y pescado

Aportan cisteína, uno de los tres amino3cidos precursores.



Huevo

Buena fuente de cisteína.



Proteína de suero de leche

Rica en precursores del glutati3n.



Esp3rragos y aguacate

Contienen algo de glutati3n de forma directa.

No existe un alimento "rico en glutati3n" propiamente dicho, ya que se degrada en la digesti3n. Lo m3s eficaz es aportar sus precursores (proteína con cisteína, alimentos azufrados) y dejar que el propio cuerpo lo fabrique.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementaci3n requiere valoraci3n profesional y, cuando proceda, analítica.