



nuestro organismo, pero como consecuencia de la misma se producen unas moléculas, los "radicales libres", que ocasionan a lo largo de la vida efectos negativos para la salud por su capacidad de alterar el ADN (los genes), las proteínas y los lípidos o grasas. En nuestro cuerpo existen células que se renuevan de manera continua (de la piel, del intestino...) y otras que no (células del hígado...). Con los años, los radicales libres aumentan el riesgo de que se den alteraciones genéticas sobre las primeras, lo que puede favorecer el desarrollo de cáncer, o reducen la funcionalidad de las segundas, características del proceso de envejecimiento.

Existen situaciones que aumentan la producción de "radicales libres", entre ellas el ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobre exposición al sol. Por otra parte, la acción positiva de los

antioxidantes en la prevención de enfermedades cardiovasculares es hoy día una afirmación bien sustentada. Se sabe que es la modificación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y en el desarrollo de la "arteriosclerosis" (endurecimiento de las paredes de las arterias). Los antioxidantes bloquean los "radicales libres" que modifican el llamado "mal colesterol" y contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular. Por otro lado, unos niveles bajos de antioxidantes constituyen un factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Mujeres embarazadas y niños

La cebolla es un alimento a tener en cuenta en la mujer embarazada, gracias a su contenido en "folatos" (ácido fólico). Esta es una vitamina relevante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. La deficiencia de esta vitamina puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida (1) o la anencefalia (2). Los requerimientos de "folatos" son superiores también en los niños en edad de crecimiento. Por eso, la presencia de la cebolla en su alimentación habitual es una forma de prevenir deficiencias

Notas:

- 1) La espina bífida es una malformación congénita del tubo neural, que se caracteriza porque uno o varios arcos vertebrales posteriores no han fusionado correctamente durante la gestación y la médula espinal queda sin protección ósea.
- 2) La anencefalia es un defecto del tubo neural que ocurre cuando el extremo encefálico (la cabeza) del tubo neural no logra cerrarse, generalmente entre el 23º y el 26º día del embarazo, dando como resultado la ausencia de una parte importante del cerebro y del cuero cabelludo. Los niños con este trastorno nacen sin la parte anterior del cerebro (la parte más grande del mismo que es responsable del pensamiento y la coordinación). El tejido cerebral restante a menudo se encuentra expuesto, es decir, no está recubierto de hueso o piel.

Hormigones
Castrejón



Bordados

Esther Cordero

Decoración Cortinas

Todo para el Hogar

D. Lina Ramos, 12 y 14 - Tel 75 99 28

La Puebla de Montalbán (Toledo)

Forja Artesana
La Fragua
Antonio Ruiz Rodríguez

Plaza Santa y Salud, 1
Tel.: 025 75 01 01 - 629 00 20 56
La Puebla de Montalbán (Toledo)