

UN VASO DE VINO ES BUENO PARA EL CORAZÓN

Alimentos antioxidantes para mantenerse jóvenes

El envejecimiento ha sido una de las preocupaciones constantes de la humanidad. Se trata de un proceso que, al contrario de otras enfermedades, padecen todas las personas. Pero, ¿por qué envejecemos? "De forma sintética, porque nos oxidamos", dice el doctor José Sabán, del hospital Ramón y Cajal de Madrid. Para contrarrestar esa oxidación, nada mejor que la dieta mediterránea, rica en polifenoles, entre ellos el zumo de la uva.

ANA NODAL

Antioxidantes: más de 4.000 formas de cuidar la salud ha sido el título del Seminario celebrado en la localidad segoviana de La Granja de San Ildefonso, en el que han participado especialistas en endocrinología, dermatólogos y otros facultativos de diversos puntos de España. El doctor José Sabán, jefe de la Unidad de Patología Endotelial del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, sintetizó la clave de este encuentro al referirse a la oxidación como la principal responsable del envejecimiento: de ahí la lucha constante por afrontar este proceso de la mejor manera posible.

Son varias las teorías a tener en cuenta al hablar del envejecimiento, aunque ninguna de ellas por sí sola es capaz de explicarlo completamente. Por ejemplo, el doctor Pedro Jaén, jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Ramón y Cajal, incide en que según el individuo envejece, habría un desequilibrio entre radicales libres y defensas antioxidantes del organismo.

Por su parte, el doctor Sabán tiene claro que "uno no pasa de los cien años sólo por los avances de la medicina o porque se cuida; en esa subpoblación lo más importante es la genética y ello explica que ese tipo de personas longevas se acumule en familias y en regiones geográficas".

La oxidación de los tejidos condiciona la edad biológica,



Los antioxidantes más potentes se encuentran en frutas y verduras. Entre ellos, en las uvas. Fotos: M.A.S.

independientemente de la cronológica, que permite diferenciar no sólo la edad verdadera entre individuos, sino entre células, tejidos e incluso órganos. De hecho, continúa este facultativo, "algunos individuos podrían tener un corazón más viejo que su riñón o viceversa".

Así pues, la oxidación añade años a nuestros órganos, con lo cual los especialistas se plantean el reto de cómo paliar sus efectos. En este sentido, las medidas cardiosaludables juegan un papel principal, dado que también son medidas anti-envejecimiento. Entre estas destacan evitar el estrés, el sobrepeso, el tabaquismo y realizar actividad

física, además de huir de la exposición solar. Hay otra recomendación fundamental: una apuesta por la dieta mediterránea.

Los antioxidantes más potentes se encuentran en frutas y verduras y, de hecho, la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de al menos cinco raciones de frutas y/o verduras al día. Entre los diez alimentos con mayor capacidad antioxidante se encuentran los aguacates, las frutas del bosque (fresas, arándanos, frambuesas...), el brécol, el repollo y las coles, zanahorias, frutas cítricas y uvas, que contienen hasta 20 antioxidantes diferentes. Mientras, el aceite de oliva virgen posee,