

ANTIOXIDANTS: UTILITAT DE CONSUM PER LA VIDA I L'ESPORT

17 gener, 2018



Antioxidants i radicals lliures



Antioxidants

De forma general es pot definir als antioxidants com a molècules i, fins i tot, substàncies, la missió de les quals és protegir el nostre cos dels anomenats radicals lliures, que són molècules produïdes durant els processos d'oxidació cel·lular.

Aquests processos d'oxidació cel·lular es produeixen espontàniament durant els processos vitals i s'incrementen durant l'activitat física i l'exercici i naturalment durant la pràctica esportiva, contribuint a processos d'envelliment i deteriorament del nostre organisme, i es relacionen amb determinades malalties.

Estrès Oxidatiu

De forma natural, els radicals lliures quan es concentren quantitats moderades i limitades són fins i tot beneficiosos ja que són capaços d'eliminar alguns gèrmens patògens i fins i tot activen de forma moderada els mecanismes immunològics. Però quan la seva quantitat s'incrementa es produeixen efectes negatius que poden arribar des d'un envelliment precoç, alterar els mecanismes immunològics i fins i tot provocar certs tipus de càncer ja que produeixen una alteració en la renovació de l'ADN cel·lular, instaurant-se el que es denomina "estrès oxidatiu".

Tot el que hem explicat queda contrarestat amb els

antioxidants. La capacitat del nostra cos per produir-los és limitada, per això, hem d'aportar-los en gran mesura des del nostre exterior, sent els aliments l'única aportació natural que podem trobar. Però naturalment no tots els aliments contenen aquests antioxidants. Per tant, és molt important conèixer quins són els més adequats per consumir-los i incrementar la quantitat d'antioxidants al nostre organisme.

Antioxidants i esport

El fet de que durant la pràctica de l'esport s'incrementi la quantitat de radicals lliures en el nostre organisme com a conseqüència de l'augment dels processos d'oxidació a l'exercici muscular, ha donat peu a una autèntica psicosis pel consum de fàrmacs antioxidants de diversos tipus. Quasi la totalitat d'aquests fàrmacs estan basats en molècules que contenen aliments, per la qual cosa és molt més apropiat i eficaç utilitzar una alimentació rica en antioxidants de forma natural i no ingerir-los mitjançant fàrmacs, ja que pot tenir com a conseqüència del seu ús indegut que aquest fàrmacs es metabolitzin al nostre cos.

Quan una substància antioxidant s'ingereix en grans quantitats es pot produir l'efecte justament oposat, convertint-se en oxidant amb el que estem fent tot el contrari al que pretenem prenent aquets fàrmacs antioxidants de forma incontrolada.

Aliments antioxidants

El més adequat es seguir una dieta adequada i equilibrada en tots els sentits i que contingui aliments amb propietats antioxidants.

Des de fa anys, la capacitat antioxidant d'un aliment es valora pel que es coneix com a índex ORAC (Capacitat d'Absorció de Radicals d'oxigen). Quan més alt és el valor ORAC d'un aliment major és la seva capacitat d'absorció de radicals lliures i per tant la seva capacitat antioxidant.

Per tot això, el consum d'aliments amb capacitat antioxidant en la nostra dieta és fonamental ja que quan es consumeixen freqüentment, l'organisme té una capacitat molt major de fer front als radicals lliures.

Existeixen més de 10.000 tipus d'antioxidants, però no tots actuen fisiològicament de la mateixa manera al nostre organisme, ja que hi ha uns que combaten de forma directa els radicals lliures i altres ho fan de forma indirecta sobre diferents aspectes del metabolisme cel·lular.

Potser els aliments amb més propietats antioxidants són els **fruits vermells i morats, com les mores, nabius, gerds, maduixes, ...** ja que contenen un antioxidant de gran poder anomenat proantocianidina.

Amb un gran poder també està el **bròquil** amb una dosi molt alta de vitamina C i fitonutrients. Els **fruits secs** contenen àcids grassos essencials i una gran quantitat d'antioxidants, a més a més de generar una important acció protectora contra afeccions com el càncer, les malalties cardiovasculars o el deteriorament cognitiu.

El **té verd**, per tenir altes concentracions de polifenols és altre aliment amb un gran poder antioxidant. Com el **raïm** són una font rica de polifenols, que ajuden a protegir de malalties cardiovasculars i alteracions dels lípids sanguinis. Els licopens dels **tomàquets** fan d'aquests una font excel·lent d'antioxidants que conjuntament amb la **pastanaga** i el seu contingut de carotens, fan un conjunt excel·lent de consum freqüent.

L'**all** és un excel·lent aliment molt ric en antioxidants. Compte vitamines A, B, C, seleni, iode, potassi, ferro, calci, zinc i magnesi i el seu consum es recomana en múltiples malalties.

En definitiva, l'oxidació és un procés biològic que succeeix de forma natural en l'organisme en repòs i s'incrementa durant

l'exercici físic. És per tant important combatre'l, però fent-lo de forma natural i res millor per fer-ho que amb una alimentació sana, equilibrada i rica en els antioxidants que us hem anomenat.

Dr. Antonio Escribano Zafra

Catedràtic de Nutrició Esportiva (UCAM)

Unitat de nutrició, Metabolisme i Composició Corporal de la RFEF.