



Comer cinco o más raciones de verduras y frutas frescas diariamente, además de evitar el sobrepeso, permite que el organismo obtenga una importante cantidad de antioxidantes que ayudan a neutralizar moléculas inestables del cuerpo (radicales libres), que dañan órganos y están relacionados con diversas enfermedades como diabetes, cataratas y Alzheimer.

Alejandra Madrigal Villegas, encargada de Programas de Nutrición de la División de Promoción de la Salud de la Coordinación de Bienestar Social del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), explicó que todas las verduras y frutas cuando son frescas contienen antioxidantes y brindan diferentes beneficios.

Destacó que es preferible consumir estos alimentos de temporada, ya que además de ser económicos se aprovechan al máximo sus propiedades. Dos frutas ricas en antioxidantes y muy populares son la granada roja y los arándanos, además en esta época abundan las mandarinas, naranjas, limones y diversos cítricos, así como las guayabas.

Y es que la falta de antioxidantes en el cuerpo, señaló la nutrióloga, provoca la aparición de radicales libres, moléculas inestables en el cuerpo a las que les falta un electrón y necesitan recuperarlo; para ello lo sustraen de otra molécula, lo que desencadena reacciones dañinas para las células, después a los tejidos, órganos y finalmente causa enfermedades crónicas degenerativas.

Madrigal Villegas indicó que los radicales libres aparecen por mala alimentación, estrés, falta de descanso, fumar, consumo de bebidas alcohólicas, contaminación, entre otros factores y se les relaciona con padecimientos en:

* Cerebro y sistema nervioso (Alzheimer, Parkinson, distrofia muscular y esclerosis múltiple).

- * Corazón y sistema cardiovascular (cardiomiopatía alcohólica, aterosclerosis).

- * Inflamación y daño inmune (artritis reumatoide, hepatitis y glomerulonefritis).

- * Ojo (cataratas, degeneración macular, retinopatía del prematuro).

- * Piel (quemaduras, dermatitis de contacto).

- * Riñón (síndromes autoinmunes renales, nefrotoxicidad por metales pesados, necesidad de hemodiálisis o trasplante).

- * Tracto gastrointestinal (daño hepático y pancreatitis).

- * Tracto respiratorio (enfisema, hiperoxia, asma y fibrosis quística).

Puntualizó que los antioxidantes en el organismo tienen la función de neutralizar los radicales libres, combatir las señales de envejecimiento prematuro, apoyar la circulación sanguínea, ayudar en el control de niveles saludables de colesterol y contribuir a la movilidad adecuada de las articulaciones; además, algunos tienen la capacidad de disminuir la velocidad con que se desarrollan los vasos capilares que alimentan los tumores y de inhibir el crecimiento de células pre-malignas.

La especialista del IMSS enfatizó la importancia de realizar al menos tres comidas principales al día en horarios regulares y no dejar pasar más de seis horas sin comer, así como preparar alimentos al vapor, asados, a la plancha, cocidos o al horno y beber de seis a ocho vasos de agua.

En los Centros de Seguridad Social, destacó, se realizan diversas actividades de promoción en

el cuidado de la salud a través de talleres y cursos de Alimentación Saludable, donde se dan clases sobre la nutrición correcta y cómo preparar comidas sanas y sabrosas para la familia.

Fuente **IMSS**