



Consumir una fuente de alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes puede favorecer la salud de quienes sufren diabetes, pues agregar al platillo una porción controlada de frutas y verduras, atendiendo las recomendaciones de un especialista, aminora el estrés oxidativo generado por los radicales libres (oxidación de células).

Ello debido a que los antioxidantes, como las vitamina A, E y C, retrasan el proceso de envejecimiento al combatir la degeneración y muerte de las células que provocan los radicales libres.

De manera que la incapacidad del cuerpo para neutralizar los radicales libres a los que nos exponemos diariamente nos demanda consumir alimentos con las propiedades antioxidantes necesarias para contrarrestar el estrés oxidativo.

Nuestro organismo es particularmente rico en antioxidantes debido a las enzimas superóxido dismutasa y glutatión, las cuales son importante defensa en la oxidación de las células expuestas al oxígeno, puntualizó la doctora del Instituto Nacional de Medicina Genómica (Inmegen), María Elizabeth Tejero Barrera.

Pero en un paciente con diabetes, al presentar un desequilibrio metabólico, el estrés oxidativo resulta ser mayor y puede conducir a efectos negativos como la oxidación en células, proteínas, lípidos o grasas, sostuvo la especialista.

“Hay estudios que indican que la diabetes está asociada con la oxidación de las células y, por tanto, el paciente requiere consumir antioxidantes que favorezcan el control de los síntomas provocados por alteraciones glucémicas”, expuso Tejero Barrera.

Explicó que los antioxidantes los podemos encontrar en frutas, verduras y en algunas semillas como ajonjolí, nuez y otras del tipo oleaginosas que sugieren un contenido importante de vitamina E, un compuesto que participa en el proceso de equilibrio antioxidante.

Otra de igual valor es la vitamina C que se halla en guayaba y cítricos. “Lo ideal es consumir estos alimentos crudos sin exponerlos a altas temperaturas, pues a diferencia de aquellos sometidos al calor no tienden a disminuir sus propiedades”, recomendó la doctora.

Sobre la cantidad de alimentos para este tipo de pacientes, dijo que es necesario asistir con un experto en Nutrición para asignarle un régimen alimenticio adecuado a partir de productos no procesados, de manera que el organismo pueda incorporar al metabolismo dichos componentes.

Pero, subrayó que todos los pacientes deben tener precaución al elegir los antioxidantes, ya que suelen asociarlos con suplementos alimenticios y aún se desconoce que tengan el mismo efecto positivo que los alimentos naturales.

Afrontar un estrés oxidativo de consideración no significa que deben consumirse cantidades mayores de antioxidantes; “es indispensable una evaluación previa para conocer los parámetros del individuo”, reiteró Tejero Barrera.

De igual forma, dijo que los fármacos que ofrecen esta opción presentan diferentes combinaciones de nutrimentos, y quizá causen algún tipo de efecto secundario.

Tejero Barrera, quien ha participado en investigaciones sobre obesidad, recordó que el estrés oxidativo existe en todas las personas, pero hay enfermedades como la diabetes que aceleran el proceso de envejecimiento celular. El mejor vehículo para un buen control es llevar una buena alimentación, practicar una actividad deportiva y complementar con fármacos que mantengan estables los niveles de glucosa en sangre. **Carlos Trejo Serrano**