

El peligro de los Radicales Libres

Desde que nacemos empezamos a respirar, inhalamos oxígeno que pasa a los pulmones y de ahí a los glóbulos rojos, encargados de transportar dicho oxígeno a cada célula de nuestro organismo. Esta oxidación es un proceso sin el cual no podemos vivir y genera radicales libres. De igual manera no podemos sobrevivir sin comer.

Los alimentos están formados por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Cuando digerimos los alimentos se crea agua y energía para alimentar las células de nuestro organismo. Pero no todos los átomos de oxígeno forman agua, hay entre un 2-5% que pierden un electrón, convirtiéndose en radicales libres.



Estos radicales libres buscan o "roban" electrones a átomos cercanos, convirtiéndolos en otro radical libre. De esta manera se transmite en cadena de unos átomos a otros consiguiéndose una acción multiplicativa que destruye nuestras células. A este fenómeno de destrucción de los radicales libres se le conoce por estrés oxidativo.

Con el tiempo, los radicales libres producen alteraciones en el ADN, mayor riesgo de determinados cánceres, mutaciones genéticas, menor funcionalidad de las células y acelera el proceso de envejecimiento.



Existen diversas situaciones que aumentan la producción de radicales libres: fumar, la contaminación atmosférica, dietas inadecuadas y/o ricas en grasa, ingesta de aceites vegetales

sometidos a altas temperaturas, exposición excesiva a las radiaciones solares, estrés físico, obesidad, sedentarismo o la práctica de ejercicio físico agotador y consumo de alcohol, drogas, fármacos.

También hay ciertas enfermedades relacionadas con el aumento de radicales libres:

Arteriosclerosis: la oxidación del LDL colesterol provoca que el colesterol se vaya fijando en las paredes del endotelio vascular contribuyendo a la creación de la placa de ateroma.

Diabetes: provoca gran producción de radicales libres. Sus complicaciones provocan alteración en ojos, riñón y corazón.

Artritis: inflamación de una o más articulaciones. Se ha visto presencia de radicales libres en el líquido de las articulaciones inflamadas.

Otras: Cataratas, alteraciones del sistema nervioso como Parkinson, ciertos tipos de cánceres y el inexorable envejecimiento celular.



Inflamación con alto contenido en Radicales Libres



¿Por qué elegir NutriCare?



Ante tanta agresión biológica, el organismo intenta defenderse con **antioxidantes**, moléculas capaces de reducir el número de radicales libres y/o disminuir el tiempo de actuación de los mismos.

El estrés oxidativo es un desequilibrio entre la producción excesiva de radicales libres y la menor capacidad antioxidante del organismo. Este desajuste va dañando nuestros tejidos y disminuyendo nuestras defensas.

Con la edad, la **capacidad antioxidante** disminuye entre 10-15% por década y la producción de **radicales libres** aumenta, por lo que resulta imprescindible la **ingesta de antioxidantes**. Los antioxidantes son de dos tipos:

1. No enzimáticos: vitamina A, C y E, minerales como cinc, selenio, manganeso y sustancias nutritivas como las isoflavonas.
2. Enzimáticos: la Superóxido Dismutasa y la Glutatión Peroxidasa entre otros.

ESTUDIO ACCIÓN ANTIENVEJECIMIENTO

En NutriCare, hemos realizado un Estudio Clínico a Clientes para mostrar la mejora de las defensas y acción anti-envejecimiento en ellos.

DATOS INICIALES

Se han seleccionado 20 clientes de entre 40-65 años, de ambos sexos, válidos todo tipo de IMC, fumadores y no fumadores y tanto que fueran sedentarios como que realizasen actividad física diaria.



Sexo	75% mujeres	25% hombres
Fumadores	40 % si	60% no
Actividad Física	45 % si	55% no

METODOLOGÍA

El procedimiento era sencillo, tomar 1 sobre de NUTRIDEFENSE PLUS diario, durante **30 días consecutivos**. Nutridense Plus está compuesto de 15g de proteína de suero de leche y 280 UI de Superóxido Dismutasa y se comercializa en dos sabores: Té Verde Matcha y Frutos del Bosque.

Inicialmente se les ha realizado:

- Informe personalizado que facilitaba datos personales, médicos, hábitos alimenticios y frecuencia alimentaria.
- Estudio antropométrico para conocer peso, porcentaje grasa, cantidad de grasa visceral, y cantidad de masa ósea (Tanita BC-420):

Peso Normal	60%	18,5	24,9	29,9	IMC	
Sobrepeso y obesidad	40%					
Grasa visceral alta	30%	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso		Obesidad
Masa ósea baja	45%					

• Análisis bioquímico para determinar: hematocrito, triglicéridos, colesterol total y ácido úrico. (Farmascreen):

60% Clientes colesterol total alto
15% Clientes triglicéridos altos

• Análisis de radicales libres y capacidad antioxidante (Fras 4 evolvo):

El 65% presentaba niveles altos o muy altos de radicales libres.

El 80% presentaba capacidad antioxidante baja o muy baja.



RESULTADOS

Después de 1 mes, se han repetido los análisis y los resultados han sido más que notables:

1. El **75%** de los clientes ha bajado la cantidad de Radicales Libres.
2. El **75%** de los clientes ha aumentado su Capacidad Antioxidante.
3. El **60%** ha bajado de peso y como consecuencia de ello el 50% ha bajado niveles de colesterol total
4. La grasa visceral disminuye en **25%** y la masa ósea mejora en el **35%** de los clientes.

CONCLUSIONES

Si tenemos en cuenta el sexo, fumar, la actividad física y la edad podemos concluir:

1

Las mujeres han obtenido mejores resultados que los hombres debido a que sus parámetros iniciales eran peores (más fumadoras, más sedentarias, mayor edad que los hombres) y su capacidad de mejora ha sido mayor.

2

El grupo de no fumadores ha conseguido aumentar la capacidad antioxidante más que el de los fumadores, lo que evidencia que fumar aumenta considerablemente los radicales libres.

3

El grupo que realiza actividad física obtiene mejores resultados que el que es sedentario.

4

Con respecto a la edad, hemos dividido en dos grupos: hasta los 50 años y a partir de los 50 años. El grupo de más de 50 años obtiene mejores resultados. Con Nutridefense Plus diario se ve potenciada su capacidad antioxidante disminuida con el paso de los años.

ACCIÓN
ANTI-ENVEJECIMIENTO