

# ANTIOXIDANTES

## *¡Qué buenos para tu vista!*

Los antioxidantes nos preservan de los radicales libres y pueden hacer mucho para cuidar la vista.

**El oxígeno** es el responsable de la oxidación de las células de nuestro organismo y de la formación de radicales libres que causan el deterioro celular (envejecimiento). Para paliar los efectos nocivos de los radicales libres, las células disponen de sus propios mecanismos: los antioxidantes. Pero los antioxidantes no solo se encuentran en nuestro cuerpo, también los podemos obtener de los alimentos.

### ***Vitamina A***

Encuétrala en alimentos de color naranja: zanahoria, mantequilla, yema de huevo, mandarinas,

calabaza, melocotón, etcétera. Y también en el perejil, espinacas y pescados como atún, sardina, pez espada... La vitamina A reduce el riesgo de padecer algunas enfermedades oculares como las cataratas.

### ***Vitamina C***

Está presente en frutas y verduras de color verde y rojo: perejil, pimiento, tomate, kiwi, fresas, cerezas... Nos ayuda a reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad ocular. Además, contribuye al buen estado de los vasos sanguíneos.

### ***Vitamina E***

Se encuentra en los aceites de origen vegetal (oliva, maíz y girasol), frutos secos, semillas y cereales. Ayuda a las células a protegerse contra el estrés oxidativo, que puede conducir a enferme-



NO SE TRATA DE CONSUMIR UNA DIETA MUY RICA EN ANTIOXIDANTES, SINO DE REALIZAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



dades oculares degenerativas como cataratas y degeneración macular asociada a la edad. También puede prevenir la visión borrosa y puede ayudar a que los músculos oculares funcionen correctamente.

### **Selenio**

Está presente en los huevos, setas, cereales y marisco. Este mineral puede ayudar al cuerpo a absorber la vitamina E.

### **Zinc**

Lo encontramos en los cereales, ostras y frutos secos. Ayuda a transportar la vitamina A del hígado a la retina para producir melanina, un pigmento protector de los ojos. El zinc se encuentra en altas concentraciones en el ojo, la mayor parte en la retina y en la coroides, la capa de tejido vascular que se encuentra bajo la retina.

### **Luteína y zeaxatina**

Son nutrientes que se encuentran en los vege-

tales de hoja verde y en otros alimentos como los huevos. Reducen el riesgo de enfermedades oculares crónicas, incluyendo la degeneración macular asociada a la edad y las cataratas.

### **Antiocianinas**

Están presentes en frutas como las cerezas, fram-buesas, fresas, grosellas negras, uvas moradas y vino tinto. Pero en mayor número se encuentran en los arándanos. Protegen contra la fotooxidación y permeabilización de la membrana en las células del epitelio pigmentario de la retina y tienen propiedades antiinflamatorias.

### **Astaxantina**

Encontramos este carotenoide en el salmón, trucha, dorada, granada, aceite de krill, langosta, langostino, gamba, camarón, cangrejo... Actualmente, la ciencia está revelando que la astaxantina podría ser el carotenoide más beneficioso para la salud ocular y prevención de ce-  
guera.