

### **ANTIOXIDANTES Y ENVEJECIMIENTO**

Desde la más remota antigüedad el hombre ha buscado la forma de detener el avance del tiempo y sus efectos sobre el natural proceso de envejecimiento.

Existe en este sentido, una importante bibliografía sobre las distintas tentativas y procedimientos utilizados a lo largo de la historia de la humanidad, en la ansiada búsqueda del “Elixir de la Juventud” que garantizaría la detención del inexorable efecto del paso del tiempo sobre nuestras estructuras orgánicas.

Los recientes avances en el campo de la biología, la bioquímica molecular y la genética, asociados a una mejora manifiesta en las condiciones existenciales, han permitido un notable incremento en las esperanzas y expectativas de vida, es decir, en el promedio de años de vida de las personas.

Destacan particularmente, el mejor conocimiento del que se dispone en la actualidad sobre las principales causas del envejecimiento, a saber:

- El proceso oxidativo u oxidación desencadenado por los Radicales Libres, a los que nos hemos referido oportunamente en Boletines anteriores.
- Las alteraciones cromosómicas y el consiguiente daño genético.
- La acumulación intra y extracelular de toxinas.
- Las disfunciones hormonales que se producen a partir de cierta edad.
- Los desequilibrios nutricionales producidos por dietas incorrectas.

Todos estos factores actuando en forma simultánea han de contribuir, según revelan los estudios bioestadísticos, ha acelerar el proceso de envejecimiento asociado en la mayoría de los casos con una considerable pérdida de la calidad de vida.

A medida que envejecemos, las células y tejidos que conforman nuestro organismo experimentan cambios que conducen al deterioro y a la muerte de las mismas.

Es posible apreciar en estas circunstancias, una pérdida de eficacia y capacidad para reparar el material dañado, al tiempo que los tejidos se tornan más rígidos. Así, por ejemplo, los pulmones y el músculo cardíaco se dilatan con menor eficacia; los vasos sanguíneos se endurecen; los ligamentos y tendones se tensan y los huesos se descalcifican, con la consiguiente pérdida de material óseo y riesgo de fracturas.

El envejecimiento es un proceso continuo e irreversible, asociado a una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación, que es posible prevenir a través de terapias adecuadas que tienden a eliminar o reducir la exposición a los factores de riesgo de una senilidad prematura.

Ello implica controlar las patologías propias de cierta edad cronológica de nuestra existencia o de una mayor incidencia de las mismas; la corrección de hábitos nocivos para la salud como el tabaquismo o beber alcohol en forma abusiva y la práctica de actividades físicas destinadas a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo.

Es de destacar en este sentido, la utilización de Antioxidantes a los efectos de proteger nuestro organismo del daño producido en los tejidos por los Radicales Libres; sustancias inestables y altamente reactivas como el anión Superóxido, los radicales Hidroxilo y los Peróxidos que propagan el proceso oxidativo produciendo lesiones a nivel de los cromosomas y afectando la estructura molecular de sustancias fundamentales como el colágeno, la elastina, los mucopolisacáridos, los lípidos y las proteínas séricas.

Estas alteraciones a nivel molecular, se expresan clínicamente por el desarrollo de las patologías que más frecuentemente aparecen en los ancianos, tales como las afecciones cardiovasculares, la aterosclerosis, la diabetes mellitus, las enfermedades degenerativas cerebrales como Alzheimer, Parkinson, etc., el enfisema pulmonar y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), las cataratas y el glaucoma, la sordera, el síndrome vertiginoso y otros trastornos sensoriales, las infecciones e incontinencia urinaria, la hipertrofia prostática, los trastornos inmunológicos con descenso de los niveles séricos de inmunoglobulinas, las artrosis y la osteoporosis, la poliartritis reumatoidea y el cáncer de pulmón, de vejiga de próstata, de colon etc., y otras patologías tumorales.

Los suplementos dietéticos nutricionales desarrollados por EXIALOE, se caracterizan por la riqueza en principios antioxidantes que tienden a retardar el proceso de envejecimiento y a controlar la evolución de las patologías asociadas con el mismo.

- Jugo de Aloe Vera: rico en vitaminas A, C y E; esencialmente antioxidantes; Polisacáridos Farmacológicamente Activos (PFA), minerales y oligoelementos.

- Jalea Real: disuelta en jugo de aloe; notable revitalizante y activador de las funciones metabólicas.

- Inmunoaloe-5: potenciador del sistema inmune y de la respuesta inmunológica, con el consiguiente aumento de las defensas orgánicas, debido a su composición en la que se han asociado las propiedades del Jugo de Aloe con Echinácea, Vitamina C, Propóleo y Jalea Real.

- Batidos Dietéticos (Gingko Energy): por su contenido en Gingko Biloba, asociado con Picolinato de Cromo y proteínas del suero de la leche entre otros componentes, actúa estimulando la microcirculación periférica cerebral especialmente.

- Antioxi: preparado en el que se han asociado las propiedades del Jugo de Aloe con Arándanos rojos y negros, Luteína, Selenio y Zinc con lo que se incrementa sensiblemente la capacidad de neutralización de los Radicales Libres y se preservan las funciones metabólicas y sensoriales esenciales.

La utilización de los complementos nutricionales citados, asociados a una correcta alimentación sana y balanceada, exenta de azúcares refinados y grasas saturadas o hidrogenadas y rica en frutas y legumbres frescas; una actividad física regular (por ej. caminar treinta minutos cada día); un descanso reparador de seis a ocho horas diarias y una actitud mental positiva, han de contribuir indudablemente a retardar el proceso de envejecimiento y a mantener una óptima calidad de vida.

**Dr. Ricardo Gampel**  
Farmacólogo y Bioquímico