

# El papel de los antioxidantes como desaceleradores del envejecimiento

The role of antioxidants as aging retarders

Esther Molina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista. Jefe del Fondo Editorial del Instituto de Investigación para el Desarrollo de la Nutriología – IIDENUT.  
E-mail: esther.molina.moscoso@gmail.com<sup>1</sup>

**Capacidades adquiridas:** Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Conocer y sustentar los mecanismos de acción de los antioxidantes endógenos y exógenos y su relación con los radicales libres.
- Comprender y abogar la importancia del consumo adecuado de antioxidantes exógenos para la prevención de futuras complicaciones y mantener un buen estado nutricional.
- Indicar las principales fuentes de antioxidantes exógenos como vitaminas, minerales y polifenoles presentes en los alimentos.

---

## Resumen

En la actualidad a nivel mundial se observa una tendencia de mayor longevidad, los mecanismos que explican el proceso del envejecimiento son muchos, pero nos centraremos en aquellos que se produce como consecuencia de la acumulación del daño oxidativo producido por los radicales libres. Hoy en día se promueve a través de diferentes instituciones y medios, una alimentación saludable con adecuados aportes de frutas y verduras, fuentes de antioxidantes, que actuarán como un mecanismo de defensa frente a agresores como los radicales libres que son producto del metabolismo celular así como otros factores como la contaminación, el estrés, entre otros. Existe una amplia gama de antioxidantes, siendo estos clasificados en endógenos (catalasa, superóxido dismutasa y glutatión peroxidasa) y exógenos (vitaminas, minerales y polifenoles). Con un aporte adecuado de antioxidantes se logrará evitar el "estrés oxidativo", y la prevención de enfermedades crónicas degenerativas como la aterosclerosis, alzheimer, cáncer, diabetes mellitus, enfermedades autoinmunes, inflamatorias crónicas, síndrome de distrés respiratorio, etc.

**Palabras claves:** *Antioxidantes, radicales libres, estrés oxidativo, vitaminas, minerales.*

## Summary

Currently worldwide there is a trend of increasing longevity, the mechanisms underlying the aging process are many, but we will focus on those results from the accumulation of oxidative damage caused by free radicals. Today is promoted through various media institutions and a healthy diet with adequate input from fruit and vegetable sources of antioxidants, which act as a defense mechanism against aggressors such as free radicals that are products of cellular metabolism and other factors such as pollution, stress, among others. A broad range of antioxidants, these being classified in endogenous (catalase, superoxide dismutase and glutathione peroxidase) and exogenous (vitamins, minerals and polyphenols). With an adequate supply of antioxidants will be achieved avoiding "oxidative stress" and the prevention of chronic degenerative diseases such as atherosclerosis, Alzheimer's, cancer, diabetes mellitus, autoimmune diseases, chronic inflammatory respiratory distress syndrome, etc.

**Key words:** *antioxidants, free radicals, oxidative stress, vitamins, minerals.*