

El abuso de antioxidantes puede tener efectos no deseados

[Multimedia](#)

MAR&Gen: Es uso de antioxidantes está de moda para frenar el envejecimiento, se pueden adquirir fácilmente sin receta y se consumen sin control médico, sin embargo, una automedicación que no tenga en cuenta el estado de salud del usuario, el tipo del antioxidante utilizado y una dosis adecuada puede resultar contraproducente e incluso peligrosa para la salud general

Todas las células del organismo humano utilizan el oxígeno inhalado en la respiración y lo transforman en especies reactivas de oxígeno (ERO), fundamentales para la generación de energía necesaria para una variedad de procesos vitales. Una vez cumplida su función, las ERO son eliminadas por sustancias antioxidantes. En las células sanas existe un equilibrio entre la generación de las ERO, su utilización y la subsecuente eliminación de las ERO sobrantes.

Este equilibrio se ve perturbado en diferentes condiciones patológicas, muchas de ellas asociadas a la edad, dando lugar a un estrés oxidativo que causa daños en diferentes células, tejidos y órganos, provocando cambios que causan su envejecimiento funcional. Un [estudio reciente](#) del equipo de la [clínica MARGen](#) de Granada, liderado por el doctor Jan Tesarik y la doctora Raquel Mendoza Tesarik, muestra cómo diferentes factores causantes del envejecimiento de los ovarios y el inicio de la menopausia confluyen en el desarrollo del estrés oxidativo.

El estrés oxidativo está también detrás de múltiples patologías no relacionadas con la fertilidad como enfermedades autoinmunes, neurodegenerativas, cardiovasculares, varios tipos de cáncer, declive funcional de diferentes órganos relacionado con la edad, así como con el envejecimiento en general.

Desde hace más de 30 años

Los antioxidantes son sustancias que inhiben oxidación y, desde hace más de 30 años, se utilizan para prevenir y curar enfermedades causadas por el estrés oxidativo, derivado de una deficiencia de los antioxidantes endógenos responsables de su eliminación. La medicación equilibrada con antioxidantes, logra a retrasar los procesos de envejecimiento y revertir el progreso de las enfermedades asociadas. Sin embargo, su popularidad, que lleva a la automedicación, puede tener efectos contrarios a los deseados.

Efecto contrario

Paradójicamente, un tratamiento no equilibrado con antioxidantes tiene un efecto

perverso y agrava la enfermedad existente en lugar de resolverla. “No hay que olvidar -señalan el doctor Jan Tesarik y la doctora Raquel Mendoza - que los procesos oxidativos son vitales para las células, y sólo su exceso causa el estrés oxidativo y daños celulares. Sin embargo, el uso no controlado de antioxidantes lleva a un extremo opuesto: el estrés reductivo, no menos dañino que el oxidativo”.

Los directores de la [clínica MARGen](#) comentan que “hace años nos dimos cuenta que la calidad de los espermatozoides, causada por el estrés oxidativo, mejora después del tratamiento con las dosis adecuadas de los antioxidantes, pero empeoran de nuevo si las dosis son demasiado elevadas.”

Además, añaden “el exceso de ciertos tipos de antioxidantes puede provocar otras enfermedades graves en una multitud de órganos, por ejemplo las piedras en el riñón, el cáncer de la próstata y del pulmón, cardiopatías, hipertensión pulmonar, diabetes, desórdenes neuromusculares, artritis reumatoide y enfermedades de Parkinson y de Alzheimer.

En mujeres embarazadas, el abuso de los antioxidantes puede aumentar el riesgo de anomalías fetales. “Por tanto, es muy importante -concluyen- elegir el tipo de antioxidante y sus dosis durante una consulta médica, teniendo en cuenta la edad y la historia personal y familiar de cada paciente, así que la eventual presencia de diferentes comorbilidades”.
