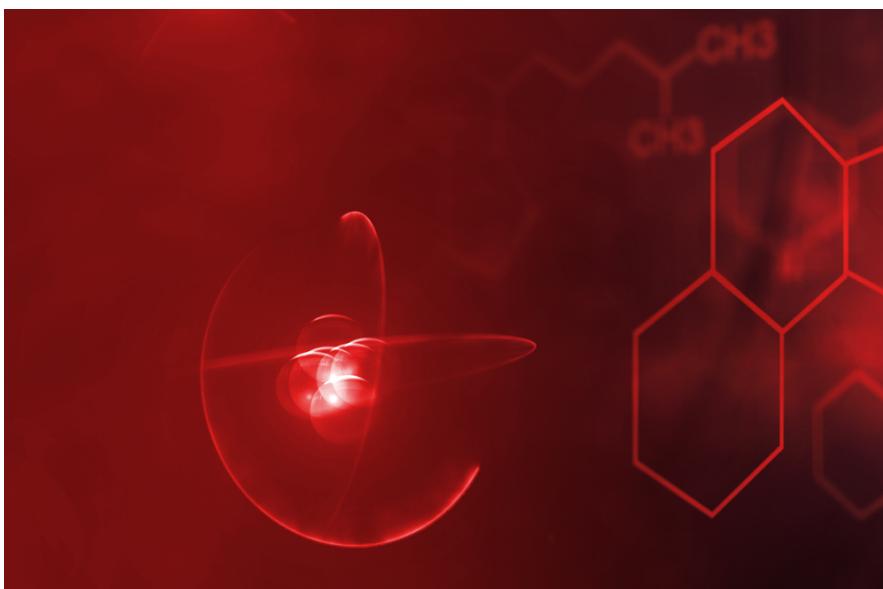




Mira el video

Radicales libres



Descripción general

Estas son sustancias químicas que se forman de un modo natural en el cuerpo. Son altamente reactivas. Eso significa que son muy inestables. Los radicales libres interactúan fácilmente con todo lo que les rodea. Y cuando lo hacen, pueden dañar las cadenas de ADN, las proteínas y las membranas de las células de su organismo.

¿Cómo nos perjudican?

Consideramos que los radicales libres pueden desempeñar un papel en el desarrollo del cáncer. También pueden jugar un papel en otras enfermedades. Por eso creemos que es beneficioso intentar reducir el número de radicales libres que hay en el cuerpo.

Antioxidantes

¿Cómo lo hacemos? Bueno, utilizamos unas sustancias químicas saludables llamadas "antioxidantes". El cuerpo puede producir algunos antioxidantes por sí solo. Pero hay otros que se obtienen de lo que comemos y bebemos. Las frutas, las verduras y los cereales son buenas fuentes. Los antioxidantes interactúan con los radicales libres en su cuerpo. Los antioxidantes les proporcionan algo a lo que adherirse, de modo que no dañen sus células.

Conclusión

Todavía estamos tratando de aprender sobre los radicales libres y las formas en que nos afectan. Para obtener más información, hable con su médico.