



Ácido alfa lipoico



Descripción general

Este es un antioxidante que se encuentra en todas las células del organismo. Ayuda a convertir la glucosa (un tipo de azúcar que se obtiene de los alimentos) en energía.

¿Cómo se obtiene?

En realidad, su cuerpo produce el ácido alfa lipoico para usted. Sin embargo, muchas de las cosas que come también son buenas fuentes. Se encuentra en la carne roja, el hígado y otras vísceras. También está presente en una gran variedad de vegetales. Está en el brócoli, las espinacas, los tomates y las papas. También se encuentra en la levadura de cerveza.

Beneficios para la salud

Entonces, ¿en qué le ayuda? Todavía estamos estudiando el papel que desempeña el ácido alfa lipoico en el organismo. Puede influir en la salud del cerebro, los nervios, la piel, los ojos y otras partes del cuerpo. También puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Radicales libres

Debido a que es un antioxidante, el ácido alfa lipoico se adhiere a unas sustancias químicas dañinas llamadas "radicales libres". Estas sustancias son inestables. Pueden dañar las células de su organismo. Los antioxidantes les proporcionan a los radicales libres algo a lo que adherirse, de modo que no dañen las células.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el ácido alfa lipoico en su salud, hable con su médico.