

ORAC Capacidad de Absorción de Radicales del Oxígeno

ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) es la medida establecida por el departamento de agricultura de los Estados Unidos, que evalúa la potencia total antioxidante de frutas, verduras, comidas y suplementos nutricionales.

Fue desarrollada en 1.993 por el Dr. Cao, físico y químico del Instituto Nacional de Envejecimiento en Baltimore, Maryland, EE.UU. para ofrecer una fórmula exacta que pueda determinar la capacidad de destrucción de los radicales libres, o lo que es lo mismo, el poder neutralizador de un alimento, un suplemento alimenticio o cualquier compuesto.

El Dr. Ames de la Universidad de California, Berkeley, publicó en el National Academy of Science *“Los radicales libres causan un enorme daño al ADN, a las proteínas y a los lípidos”* y afirmó que este daño *“es el mayor promotor del envejecimiento de las células y a la reducción de la eficacia del sistema inmune, entre otros.”* ■

El estrés OXIDATIVO

Antioxidantes y radicales libres: la batalla por la supervivencia y una mejor salud

Por el Doctor Juan Ignacio Redondo Ibarguchi
Médico

Innumerables estudios que aparecen en conocidas revistas médicas como el *New England Journal of Medicine*, *Journal of the American Association*, *British Lancet* o *Annals of Internal Medicine*, explican más allá de cualquier duda, que la causa de más de 70 enfermedades

degenerativas está en el “estrés oxidativo” o el exceso de radicales libres en nuestro organismo. Enfermedades como las cardiovasculares, derrames cerebrales, diabetes, cáncer, artritis, lupus, esclerosis múltiple, fibromialgia o fatiga crónica son parte de este menú.



El Estrés Oxidativo se produce por el desequilibrio entre el número de radicales libres y el de antioxidantes.

En nuestro organismo se producen radicales libres como consecuencia de la transformación de los alimentos en energía. Algunas células de nuestro organismo, como es el caso de los macrófagos, también los producen. Sin embargo, en este caso resulta beneficioso, puesto que son usados para atacar bacterias o virus perniciosos para nuestra salud, destruyéndolos. Debemos decir que, con el fin de contrarrestar el poder dañino de los radicales libres, nuestro organismo genera sus propias sustancias antioxidantes, que neutralizan o anulan la capacidad dañina de los radicales libres ■



Enfermedades degenerativas

El problema surge cuando este equilibrio se rompe y el cuerpo se sobrecarga de radicales libres y carece de los antioxidantes necesarios para neutralizarlos, de tal manera que estos agentes permanecen en el organismo, oxidando aquello que no deben -células que están sanas-. Aquí se produce el llamado estrés oxidativo, que pone a nuestro cuerpo en una situación de riesgo, promoviendo enfermedades degenerativas.

Este proceso fue descubierto hace casi medio siglo por dos científicos norteamericanos, R. Gershman y D.L. Gilbert, que se dieron cuenta que el exceso de radicales libres en una zona de EE.UU. era el responsable del incremento de nacimientos con taras en la vista o cegueras ■

La vida moderna daña nuestro organismo

Las radiaciones, el estrés, la vida sedentaria, la comida llena de pesticidas, la polución, el tabaco, las medicinas, etc. son generadoras de millones de radicales libres que dañan nuestro organismo. Para combatirlos, están los antioxidantes que nos permiten proteger nuestro cuerpo y fortalecer, entre otros, el sistema inmunológico, gracias a su capacidad de lucha mediante neutralización de los radicales.

Los antioxidantes más beneficiosos para nuestro cuerpo se encuentran en la naturaleza y fundamentalmente en frutas y verduras.

Entre ellas destaca, por su elevada capacidad antioxidante, la *Garcinia Mangostana* o Mangostán, que cuenta con un grupo de moléculas llamadas Xantonas que tienen importantes propiedades que combaten el estrés oxidativo.



Garcinia Mangostana
o Mangostán

Así, los estudios realizados por la Universidad de Granada y por los laboratorios Lareal, afirman que en sinergia entre el *Lycium Barbarum* y la *Garcinia Mangostana*, favorece la lucha contra los radicales libres y cumple con la cantidad de ORAC necesarios para combatir el ataque de los radicales libres que sufre nuestro organismo ■