



## Para evitar el envejecimiento prematuro: papas

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

Nuestro cuerpo sigue un proceso de envejecimiento que se considera natural y que empieza en el momento mismo del nacimiento. Sin embargo, existen situaciones que pueden acelerar dicho proceso y que afectan tanto la apariencia como la salud de quien las padece. Se trata, o bien de una serie de procesos metabólicos que se originan en el interior de las células, en las mitocondrias, y que se conocen como estrés oxidativo, o bien de la exposición que la persona tenga a agentes radicales libres en el ambiente.

Expliquemos un poco. En primer lugar, durante el trabajo celular normal, pero sobre todo durante el que se produce cuando el cuerpo trabaja a marchas forzadas, por estrés o ansiedad, ejercicio o actividad muy acelerada, se producen moléculas que contienen oxígenos muy reactivos. Dichos compuestos se conocen como agente radicales libres.

En el ambiente también se producen radicales libres; provienen de la combustión de los motores, del humo del cigarro y del smog o contaminación ambiental.

Sea cual sea su origen, los radicales libres, por su contenido de oxígenos muy reactivos, buscan una superficie que oxidar. A veces atacan los metales como nuestros coches o rejas de casa. Otras veces atacan estructuras de piedra, como la Catedral Metropolitana de la Ciudad de México, tan afectada por ese proceso. En el peor de los casos, y que es muy frecuente, atacan las membranas de nuestras células, los recubrimientos de nuestro sistema, tanto exteriores como interiores.

El contacto con agentes oxidantes, lastima, envejece. Las células oxidadas son menos flexibles, retienen menos el agua y son más quebradizas. Tienen una apariencia reseca, deshidratada, inflexible. Están envejecidas.

Esto las hace no sólo verse más envejecidas sino ser más propensas a las enfermedades infecciosas de todo tipo y a tener una menor capacidad de



reproducción o una reproducción alterada, que se relaciona con la formación de nódulos cancerosos.

La solución definitiva contra los procesos de oxidación no existe. Tendría uno que vivir en otro entorno y con un estilo de vida distinto. Pero lo que sí podemos hacer es consumir grandes cantidades de sustancias antioxidantes que nos ayudan a combatir el proceso. Los antioxidantes absorben los radicales libres y no permiten que nos oxiden, protegiendo nuestros tejidos y células.

Antioxidantes existen varios en la naturaleza, pero destacan las vitaminas por su eficacia. El antioxidante por excelencia es la vitamina C, el ácido ascórbico. Su capacidad de absorción de agentes radicales libres es tal que sus efectos van desde la capacidad de contraer menos enfermedades infecciosas y resolverlas más fácilmente, hasta su capacidad de reconstruir tejidos lastimados, promoviendo la formación de colágeno. Por supuesto que una dieta alta en vitamina C es recomendable para todo aquel que quiera enfermarse menos y con menor severidad y envejecer más lentamente, con una apariencia más lozana y juvenil y con una reproducción celular más certera.

Fuentes de vitamina C hay varias, desde las famosas naranjas hasta la guayaba. De hecho, todas las frutas y verduras crudas la contienen en alguna proporción. Pero destacan por su aporte y por su delicioso sabor y su versatilidad las papas. Tan ricas, tan fáciles de cocinar y tan nutritivas.

Así es, en una ración de papa (de 148g o una pieza mediana) encontramos entre 20 y 27 mg de vitamina C, cuando la recomendación diaria es de 60mg para los adultos. Así es, una papa aporta el 45% de la vitamina C que necesitamos en un día.

Por su poder antioxidante, la vitamina C contenida en las papas, nos protegerá de la oxidación debida tanto al estrés oxidativo de nuestras células como a la exposición a agentes oxidantes del ambiente.

Ahora ya lo sabemos, papas para prevenir la oxidación asociada al envejecimiento. Papas para envejecer más lentamente, gozar de una apariencia y una salud más juveniles.

Papas por su vitamina C. en una ración, la quinta parte de la recomendación del antioxidante esencial...