

SEXTA PARTE DEL SEMINARIO: "LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LAS VÁRICES"

La dieta, es el factor determinante para prevenir y controlar las várices, en sus diferentes estadios de desarrollo, pues el estilo alimentario que adoptemos determina qué tipo de patologías padecerá nuestro organismo en el futuro, además del promedio de vida saludable que gozaremos en nuestro cotidiano vivir. Somos producto de lo que comemos, somos alimentos transformados, cada una de las aproximadamente setenta billones de células que tenemos (31) en nuestro sistema, solo son alimentos diversificados en innumerables formas de vida que forman el "estado" del cuerpo. Lamentablemente en pleno siglo XXI no existe un criterio claro respecto a la dieta humana, solamente existen especulaciones sin el fundamento científico necesario, cada uno alimenta su organismo de la manera que mejor le parece, sin el menor criterio requerido, y el resultado siempre es el mismo, la humanidad está enferma (32), con patologías agudas y crónica, y en este caso, con várices que comienzan a los 14 años de edad (27). En el presente seminario, explicamos en detalle las mejores alternativas alimentarias, para prevenir y controlar las várices.

Dieta para prevenir y controlar las várices



La dieta racional acorde a nuestro sistema y biotipo, es fundamental para evitar el desarrollo de enfermedades vasculares.



LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN LA DIETA PARA EVITAR Y CONTROLAR LAS VÁRICES

¿Qué es la fibra?

75. La fibra: "Es la parte de las plantas comestibles que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso. Esta parte vegetal está formada por un conjunto de compuestos químicos de naturaleza heterogénea (polisacáridos, oligosacáridos, [lignina](#) y sustancias análogas). Desde el punto de vista nutricional, y en sentido estricto, la fibra alimentaria no es un nutriente, ya que no participa directamente en procesos metabólicos básicos del organismo" (33).

¿Cuántos tipos de fibra existen?

76. La fibra alimentaria, tradicionalmente considerada como un [carbohidrato](#) complejo, se ha dividido en dos grupos principales según sus características químicas y sus efectos en el organismo humano. Esta clasificación es arbitraria y tan solo se basa en la separación química manteniendo unas condiciones controladas de pH y de enzimas que intentan simular las condiciones fisiológicas. Se obtienen así dos fracciones: fibra insoluble y fibra soluble.

a) LA FIBRA INSOLUBLE. "Está integrada por sustancias (celulosa, hemicelulosa, lignina y almidón resistente) que retienen poca agua y se hinchan poco. Este tipo de fibra predomina en alimentos como el [salvado](#) de [trigo](#), granos enteros, algunas verduras y en general en todos los cereales. Los componentes de este tipo de fibra son poco fermentables y resisten la acción de los microorganismos del intestino. Su principal efecto en el organismo es el de limpiar, como un cepillo natural, las paredes del intestino desprendiendo los desechos adheridos a ésta; además de aumentar el volumen de las heces y disminuir su consistencia y su tiempo de tránsito a través del [tubo digestivo](#). Como consecuencia, este tipo de fibra, al ingerirse diariamente, facilita las deposiciones y previene el [estreñimiento](#)" (33).

b) LA FIBRA SOLUBLE. “Está formada por componentes ([inulina](#), [pectinas](#), gomas y [fructooligosacáridos](#)) que captan mucha agua y son capaces de formar geles viscosos. Es muy fermentable por los microorganismos intestinales, por lo que produce gran cantidad de gas en el intestino. Al ser muy fermentable favorece la creación de flora bacteriana que compone 1/3 del volumen fecal, por lo que este tipo de fibra también aumenta el volumen de las heces y disminuye su consistencia. Este tipo de fibra predomina en las legumbres, en los cereales ([avena](#) y [cebada](#)) y en algunas frutas. La fibra soluble, además de captar agua, es capaz de disminuir y ralentizar la absorción de grasas y azúcares de los alimentos ([índice glucémico](#)), lo que contribuye a regular los niveles de [colesterol](#) y de [glucosa](#) en sangre” (33).

¿Por qué se recomienda añadir a la dieta de los varicosos la fibra?

77. Porque la fibra favorece el tránsito intestinal y una deposición sin esfuerzo, esto hace que no aumente la presión abdominal y no se debiliten las paredes de las venas y de la pared del colon; hay menos riesgo de sufrir estreñimiento, **VARICES** y hemorroides. “La fibra contenida en alimentos vegetales también es muy beneficiosa para la buena circulación de la sangre, ya que tiene la facultad de captar ciertas sustancias a nivel intestinal impidiendo su absorción, entre ellas el colesterol y las grasas” (34).

¿Qué cantidad de fibra precisa nuestro organismo para prevenir y controlar las várices?

78. Por medio de un prudente estudio y: “Asesoramiento científico en materia de medicina y salud, ofrecen las siguientes recomendaciones diarias para adultos. Para los hombres de hasta 50 años lo recomendable que debe consumir es de 38 gramos de fibra, y para las mujeres el consumo de 25 gramos por día. Para los hombres mayores de 51 años el consumo debería ser de 30 gramos diarios y para las mujeres de 21 gramos por día. Si usted no está recibiendo suficiente cantidad de fibra cada día, puede que tenga que aumentar su consumo” (35).

¿Qué alimentos contienen fibra natural saludable para los que padecen patologías varicosas?

79. Teniendo en cuenta las propiedades de la fibra para reducir el colesterol y triglicéridos, y de esta manera prevenir el desarrollo de las várices, la cantidad de fibra recomendada para estar saludable, es posible consultar la cantidad de fibra dietética en los alimentos, a partir de la tabla de alimentos ricos en fibra soluble e insoluble, que indicamos a continuación:

Tabla de alimentos ricos en fibra soluble e insoluble en gr/100 gramos de alimento

Alimento	Fibra Soluble /grs.	Fibra Insoluble /grs.	Fibra Total /grs.
Almendra	3.30	6.50	9.80
Arveja seca	5.10	11.60	16.60
Arveja fresca	0.26	3.99	4.25
Arándano	1.40	3.50	4.90
Alubia cocida	3.70	4.60	8.30
Apio	0.55	3.68	4.23
Avellana	2.50	4.00	6.50
Avena, copos	1.75	3.68	5.43
Batata (papas)	4.40	3.40	7.80
Cebada	1.70	8.10	9.80
Centeno	4.70	8.45	13.15
Ciruela seca	4.90	4.10	9.00
Damasco seco	4.30	3.70	8.00
Durazno	0.88	0.80	1.68
Escarola	0.90	1.10	2.00
Espinaca	0.53	1.31	1.84
Frambuesa	0.98	4.68	4.68
Frutilla	0.50	1.50	2.00
Garbanzos cocidos	1.60	3.20	4.80
Germen de Trigo	6.09	18.63	24.72
Harina de Soya	5.20	6.00	11.20
Higo seco	1.90	7.70	9.60
Kiwi	1.50	2.40	3.90
Lentejas	3.90	6.70	10.60
Mango	1.60	1.00	2.60
Manzana	0.90	1.40	2.30
Naranja	1.30	0.90	2.20
Nuez	2.10	2.50	4.60

Pepino	0.60	0.60	1.20
Pera	0.60	2.20	2.80
Porotos cocidos	2.90	4.00	6.90
Puerro	1.20	1.10	2.30
Remolacha	0.48	2.05	2.53
Repollo cocido	0.90	1.10	2.00
Salvado de trigo	2.05	40.30	42.35
Semillas de girasol	2.50	3.80	6.30
Semillas de linaza	19.90	18.70	38.60
Semillas de sésamo	3.22	7.96	11.18
Soya, porotos	6.58	0.60	15.18
Tomate	0.14	1.69	1.83
Uva	0.42	1.20	1.62
Zanahoria	1.51	1.92	3.43

Ref. <http://www.abajarcoolesterol.com/tabla-de-alimentos-ricos-en-fibra-soluble-e-insoluble/#more-236>

¿Cuáles son los beneficios de ingerir cotidianamente la fibra soluble?

80. Los beneficios son los siguientes:

- “Aceleran el tránsito intestinal” (33).
- “Incrementan el volumen de las heces” (33).
- “Enlentece el vaciamiento gástrico y aumentan su distensión prolongando la sensación de saciedad, lo que provoca una disminución en la absorción de glucosa, lípidos y aminoácidos” (33).
- “Ayuda a regular los niveles glucémicos y el colesterol ” (33).
- Previene la aparición de patologías vasculares. Debido a la ralentización de la absorción de azúcares y grasas en su presencia, previenen en desarrollo de las várices.

¿Cuáles son los beneficios de ingerir cotidianamente la fibra insoluble?

81. Los beneficios son los siguientes:

- Aumentan la masa fecal, provocando heces más voluminosas y blandas. Por consiguiente:
- “Limpian la pared intestinal” (33).
- “Facilitan el tránsito intestinal” (33).
- “Evitan el estreñimiento” (33).
- “También contribuye a disminuir la concentración y el tiempo de contacto de potenciales carcinogénicos con la mucosa del colon” (33).

¿Cómo es posible incorporar la fibra saludable en la dieta diaria?

82. Para incorporar de manera racional la fibra en la dieta diaria, debemos considerar los siguientes aspectos:

- “Para el desayuno puede elegir un cereal rico en fibra, debe incluir 5 gramos o más de fibra por porción. Opte por los cereales con ‘salvado’ o ‘fibra’ en el nombre. También puedes añadir unas cucharadas de salvado de trigo sin procesar a su cereal favorito” (35).
- “Busque panes que en su lista de ingredientes contengan trigo integral, harina de trigo u otro grano entero como el primer ingrediente en la etiqueta. Buscar una marca con al menos 2 gramos de fibra por porción. Experimentar con el arroz integral, arroz salvaje, cebada (*pito de cebada*) y pasta de trigo integral... (Pito de cañahua, pito de amaranto, pito de quinua). Trate de añadir cereal de salvado triturado o salvado de trigo sin procesar a los panecillos, pasteles y galletas” (35).
- “Añadir vegetales frescos. Por ejemplo, la mezcla de brócoli picado con tomate y zanahorias picado apropiadamente (Aprender a comer un plato de ensaladas crudas a medio día, con poca sal y jugo de medio limón). Coma más frijoles (en lugares tropicales), arvejas, vainitas, judías verdes, habas, y lentejas. Agregar los frijoles a la sopa enlatada o una ensalada verde. O hacer nachos con frijoles negros, muchas verduras frescas y pan integral” (35).
- Aprender a desayunar frutas y en lugares cálidos, aún la cena debería ser exclusivamente frugal: “Comer fruta como manzanas, plátanos, naranjas, peras y fresas son buenas fuentes de fibra. Las Frutas frescas y secas, las verduras crudas y galletas integrales son buenas opciones. Un puñado de nueces de vez en cuando también es saludable” (35).

CANTIDAD DE FIBRA EN LAS FRUTAS SALUDABLES

➤ Una manzana mediana, 4 gramos de fibra	➤ 1 pedazo mediano de melón, 2,8 gramos
➤ Una banana mediana, 3 gramos	➤ 1 durazno mediano, cerca de 2,3 gramos
➤ 1/2 taza de moras, 4,4 gramos	➤ 1 naranja grande, 2,4 gramos de fibra
➤ 1/2 taza de arándanos, 3,8 gramos	➤ 1/2 pomelo, 8 gramos
➤ 1 pera mediana, 4 gramos	➤ 1/2 taza de frambuesas, 4,6 gramos
➤ Entre 15 y 20 uvas, 1 gramo de fibra aproximadamente	➤ 1/2 taza de ananá-piña (en cubos), 8 gramos aproximadamente
➤ 2 cucharadas de pasas de uvas, 2,3	➤ 1 kiwi grande, 3,1 gramos
➤ 1 taza de fresas, 3 gramos	

Ref. <http://www.vitadelia.com/alimentacion-y-nutricion/frutas-y-su-contenido-de-fibras>

- e) Siempre tome en cuenta que: “Los Alimentos ricos en fibra son buenas para su salud. Sin embargo, la adición de fibra demasiado rápido puede promover los gases intestinales, distensión abdominal y cólicos. Aumente la fibra en su dieta gradualmente durante un período de varias semanas. Esto permite que las bacterias naturales en su sistema digestivo puedan adaptarse a los cambios. Además, beber mucha agua es muy importante. La Fibra funciona mejor cuando absorbe más agua” (35).
- f) Una excelente alternativa para añadir más fibra integral a la dieta diaria, es la ingesta de ensaladas crudas a medio día, las mejores ensaladas, son aquellas que contienen verduras frescas y consistentes, evitando las verduras que provienen de ríos alimentados con desagüe de alcantarillas, como sucede en las grandes ciudades. A continuación explicamos las mejores formas de preparar las singulares ensaladas, con alto contenido de fibra integral:

1) ENSALADA CONTINENTAL: Para cuatro comensales

INGREDIENTES:

- 1 cebolla pequeña
- 2 zanahorias medianas peladas
- 1/4 taza de rabanitos en rodajas
- 1/2 cabeza de lechuga mediana
- 3 tomates medianos
- 400g de champiñones pre cocidos
- 10 taza aceitunas negras sin carozo, en rebanadas
- 1 cuchara de aceite vegetal
- 1 pizca pequeña de sal (Evitar la sal los hipertensos)
- Jugo de medio limón



FORMA DE PREPARAR:

- Paso 1: Rallar las zanahorias en la forma tradicional para ensaladas. Cortar los rabanitos en forma de rodajas. Picar la cebolla en forma de aros ó de la manera que a usted le agrade. Lavar cuidadosamente las hojas de lechuga y dejarlas enteras como base para el plato de ensalada. Cortar el tomate en rodajas gruesas.
- Paso 2: Se pueden disponer una vez lavados y cortados al gusto los ingredientes en una fuente, bien mezclados (si los ingredientes verdes han sido troceados como en una ensalada tradicional) o bien dispuestos cada ingrediente en una zona de la bandeja a modo de crudités (El término crudités define a los productos alimenticios que se consumen en crudo, es de origen francés y engloba generalmente a los productos vegetales que se sirven en rodajas, en bastones o enteros si son de tamaño pequeño, acompañados de algún aderezo, generalmente como aperitivo). Si se opta por esto últimos jugar con los colores y sus intensidades: lechuga, tomate, rabanitos, zanahoria, aceitunas, cebolla cortada en aros, champiñones cocidos, etc.
- Paso 3: Como adorno, por encima de la ensalada de verduras, se ponen las aceitunas y los champiñones cocidos.
- Paso 4: Añadir el aceite, sal y el jugo de limón, en el momento de servir. Esta forma de aderezar es de uso personal, pues cada uso sazona a su gusto las ensaladas crudas, sin abusar de la sal y evitando el jugo de limón los que padecen de gastritis.
- Paso 5: Puede acompañar a esta singular ensalada continental con pan integral, patatas (papas) cocidas, yuca, oca, camote, arroz integral, etc.
- Se aconseja recurrir a las hortalizas verdes de temporada y escoger aquellas del mes en cuestión. ¡Buen provecho!

2) ENSALADA VERDE: Para cuatro comensales

INGREDIENTES:

- Una lechuga
- Un manojo de Berros
- 2 ramas de apio
- Espinacas una taza
- 12 aceitunas verdes
- Una palta (aguacate) pequeña
- Una taza de palmito pre cocido
- 1 cuchara de aceite vegetal
- 1 pizca pequeña de sal (Evitar la sal los hipertensos)
- Jugo de medio limón (Evitar los que padecen de gastritis y úlcera gástrica)



FORMA DE PREPARAR:

- ✓ Paso 1: Se pueden disponer una vez lavados y cortados al gusto los ingredientes en una fuente, bien mezclados (si los ingredientes verdes han sido troceados como en una ensalada tradicional) o bien dispuestos cada ingrediente en una zona de la bandeja a modo de [crudités](#). Si se opta por esto últimos jugar con los colores y sus intensidades: lechuga, berros, apio, espinacas y la palta que contrasten con los otros vegetales, etc.
- ✓ Paso 2: Como adorno, se ponen las aceitunas en la parte superior de la ensalada, con las hojitas de apio y el palmito troceado.
- ✓ Paso 3: Más verde, si desea una ensalada muy verde, cambie los palmitos por brotes de alfalfa. Hoy es posible encontrar estos brotes en cualquier establecimiento. Son exquisitos (aconsejamos utilizar [limón](#)). La [alfalfa](#) está mostrando ser un alimento excepcional para los humanos, con un conjunto de propiedades y beneficios para la salud muy relevantes. Los brotes de alfalfa le darán un toque de originalidad y salud a sus ensaladas... ¡exquisitas!
Se aconseja recurrir a las hortalizas verdes de temporada y escoger aquellas del mes en cuestión.
- ✓ Paso 4: Añadir el aceite, sal y el jugo de limón, en el momento de servir. Esta forma de aderezar es de uso personal, pues cada uso sazona a su gusto las ensaladas crudas, sin abusar de la sal y evitando el jugo de limón los que padecen de gastritis.
- ✓ Paso 5: Puede acompañar esta ensalada verde con pan integral, patatas (papas) cocidas, yuca, oca, camote, arroz integral, etc.

3) ENSALADA MIXTA: Para cuatro comensales

INGREDIENTES:

- 2 Tomates rojos para ensalada
- 1 Pimentón rojo
- 6 rodajas de remolacha roja
- 6 rodajas de Remolacha roja
- 2 Zanahorias, palmito...
- 6 Aceitunas negras
- 2 Champiñones
- 3 hojas de Lechuga verde
- 1 racimo de Perejil
- Unas hojas grandes de Espinacas (en su defecto canónigos, lechuga suiza, lechuga.etc.)
- Un aguacate (palta).



FORMA DE PREPARAR:

- ✓ Paso 1: Seleccionar ingredientes muy frescos y con colores muy vivos. Esta ensalada debe entra por los ojos. El secreto es abrir la mesa con una decoración muy especial y un plato ligero y sano que sirva de entrada a platos principales más elaborados. Elegir una fuente muy grande, más bien plana. Lavar muy bien los ingredientes ([tomates](#), pimentón, [zanahorias](#), champiñones, [lechuga](#), perejil, etc.). Los ingredientes son fácilmente sustituibles si encarece el precio de alguno.
- ✓ Paso 2: Cocinar la remolacha y partir en rodajas.
- ✓ Paso 3: El arte de cortar los ingredientes es importante. Se sugiere cortar a tiras las zanahorias, el apio en trozos. Cortar en aros o láminas finas los pimientos, el [tomate](#), los champiñones, la remolacha (en el caso de que esté entera).
- ✓ Paso 4: La disposición en el plato o fuente grande es clave. Combine los colores y los espacios con aprovechando los contrastes de los verdes con los [tomates](#), [remolacha](#), [zanahorias](#), aceitunas negras... El colorido es fundamental.
- ✓ Paso 5: Añadir el aceite, sal y el jugo de limón, en el momento de servir. Esta forma de aderezar es de uso personal, pues cada uso sazona a su gusto las ensaladas crudas, sin abusar de la sal y evitando el jugo de limón los que padecen de gastritis.
- ✓ Paso 6: Dejar la ensalada como centro de mesa. Puede sustituirse cualquier producto por otro similar o exótico (por ejemplo un buen [aguacate](#)). Una alternativa es presentar condimentados ya los ingredientes. Sugerimos entonces el empleo de hierbas diferentes o combinaciones que vayan con cada ingrediente. Por ejemplo el [tomate](#) con albahaca, el pepino con orégano, el champiñón con mucho [limón](#), las espinacas con lechuga suiza... Échele imaginación pero no abuse en los condimentos, deje que los productos naturales luzcan su apariencia y su sabor... En esta ensalada la apariencia y el color de los productos es fundamental. Elegir colores vivos.
- ✓ Paso 7: Puede acompañar esta ensalada mixta con pan integral, patatas (papas) cocidas, yuca, oca, camote, arroz integral, etc.

4) ENSALADA DE PALTA Y TOMATE: Para cuatro comensales

INGREDIENTES:

- 4 tallos de [Apio](#) sin hilos
- 1 [Aguacate](#) (palta) en su punto.
- 1 lechuga fresca
- 1 cebolla pequeña
- 12 aceitunas negras
- 1/2 vaso de [Almendras](#) algo tostadas (doradas suavemente)
- Tres tomates con la textura de la cáscara fuerte
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Una pizca de sal
- Una cuchara de aceite vegetal, mejor de es aceite de olivas.



FORMA DE PREPARAR:

- ✓ Paso 1: Cortar la cebolla en forma de aros ó de la manera que a usted le agrade. Lavar cuidadosamente las hojas de lechuga y dejarlas enteras como base para el plato de ensalada. Cortar el tomate en rodajas gruesas.
- ✓ Paso 2: Pele y pique el aguacate/palta (no demasiado maduro, ni muy verde)
- ✓ Paso 3: Junte todo. Añadir el aceite, las aceitunas, la sal y el jugo de limón, en el momento de servir. Esta forma de aderezar es de uso personal, pues cada uso sazona a su gusto las ensaladas crudas, sin abusar de la sal y evitando el jugo de limón los que padecen de gastritis.
- ✓ Paso 4. La presentación en las ensaladas resulta fundamental. Utilice fuentes, platos grandes de tonos que se combine con el colorido de la ensalada (según predomine el verde, el rojo, etc.). Intente que su combinación y presentación predisponga a gustar. Las ensaladas son ideales para decorar los platos. Adorne el plato con tallos de apio cortos, algunas hojas de lechuga cortada muy fina a modo de nido, incluso el hueso del aguacate puede ser un elemento decorativo.
- ✓ Paso 5: Puede acompañar esta ensalada de palta y tomate con pan integral, patatas (papas) cocidas, yuca, oca, camote, arroz integral, etc.

5) ENSALADA DE BERROS: Para cuatro comensales

INGREDIENTES:

- 1/2 de Berros
- 2 Aguacate en su punto
- 1 lechuga (iceberg, romana)
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates ensalada
- 1 manojo de cilantro
- Una cuchara aceite de oliva virgen
- 1 Limón exprimido
- Sal en poca cantidad



FORMA DE PREPARAR:

- ✓ Paso 1: Se lavan los berros muy bien y se dejan escurriendo.
- ✓ Paso 2: Los tomates se limpian y se cortan a dados.
- ✓ Paso 3: El cilantro, la cebolla, el aguacate/palta y los ajos se cortan muy pequeñitos.
- ✓ Paso 4: La lechuga se limpia y se corta a trozos no muy grandes.
- ✓ Paso 5: Se exprime el limón y se reserva.
- ✓ Paso 6: Una vez todos los ingredientes cortados se mezclan y se aliñan con sal, limón y aceite. Y se sirve enseguida, de lo contrario los berros se mustian.
- ✓ Paso 7. La presentación en las ensaladas resulta fundamental. Utilice fuentes, platos grandes de tonos que se combine con el colorido de la ensalada (según predomine el verde, el rojo, etc.). Intente que su combinación y presentación predisponga a gustar. Las ensaladas son ideales para decorar los platos. Adorne el plato con tallos de apio cortos, algunas hojas de lechuga cortada muy fina a modo de nido, incluso el hueso del [aguacate](#) puede ser un elemento decorativo.
- ✓ Paso 8. Puede acompañar esta ensalada de berros con pan integral, patatas (papas) cocidas, yuca, oca, camote, arroz integral, etc.

LA IMPORTANCIA DE LOS ANTIOXIDANTES EN LA DIETA PARA EVITAR Y CONTROLAR LAS VÁRICES

Es importante añadir en la dieta diaria, una buena dosis de antioxidantes, si desea evitar y controlar el desarrollo progresivo de las dolorosas y antiestéticas várices. Los antioxidantes son sustancias de diverso tipo, que previenen o retardan el daño oxidativo producido por los radicales libres. Para que una sustancia actúe como antioxidante debe ser capaz de reaccionar fácil y específicamente con un radical libre, neutralizándolo e impidiendo el daño oxidativo a las células. Los antioxidantes encontramos en forma abundante en un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales, además de enzimas, que bloquean el efecto perjudicial de los radicales libres. La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica que incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta sea tan beneficioso. Los antioxidantes son una forma de defensa del cuerpo humano contra los radicales libres. Son agentes que inhiben o neutralizan el daño potencial que los radicales libres pueden ocasionarnos. Nuestro organismo no puede fabricar los antioxidantes, por ello necesitamos consumirlos cotidianamente.

“El secreto para evitar el desarrollo progresivo de las várices, es consumiendo diariamente antioxidantes naturales”

LAS FRUTAS



LAS VERDURAS



ANTIOXIDANTES NATURALES

¿Qué son los antioxidantes?

83. Se denominan antioxidantes a: **TODOS AQUELLOS ELEMENTOS QUE TIENEN COMO FUNCIÓN ELIMINAR DE NUESTRO ORGANISMO LOS RADICALES LIBRES.** Los radicales libres se producen como resultado de la oxidación celular. Un número limitado y controlado de estos elementos resulta beneficioso para el organismo, por su papel que desempeñan en el organismo dentro del sistema inmunológico, dado que son capaces de eliminar microorganismos patógenos. Cuando el número de radicales libres aumenta y se inestabiliza produce resultados negativos. Así, por ejemplo, se ha visto la relación que existe entre estas moléculas y ciertas enfermedades de carácter degenerativo, como alteraciones del aparato circulatorio, del sistema nervioso y otras enfermedades muy graves, como **EL CÁNCER, EL SIDA O EL ENVEJECIMIENTO PRECOZ.** Estos resultados negativos se producen porque los radicales libres alteran el ADN de las células, impidiendo la renovación celular o alterando su normal funcionamiento” (36).

¿Qué son los radicales libres?

84. Los radicales libres: “Son átomos o grupos de átomos que tienen un electrón(e-) desapareado en capacidad de aparearse, por lo que son muy reactivos. Estos radicales recorren nuestro organismo intentando robar un electrón de las moléculas estables, con el fin de alcanzar su estabilidad electroquímica. Una vez que el radical libre ha conseguido robar el electrón que necesita para aparear su electrón libre, la molécula estable que se lo cede se convierte a su vez en un radical libre, por quedar con un electrón desapareado, iniciándose así una verdadera reacción en cadena que **DESTRUYE NUESTRAS CÉLULAS.** La vida biológica media del radical libre es de microsegundos; pero tiene la capacidad de reaccionar con todo lo que esté a su alrededor provocando un gran daño a las moléculas y a las membranas celulares. Los radicales libres no son intrínsecamente malos. De hecho, nuestro propio cuerpo los fabrica en cantidades moderadas para luchar contra bacterias y virus. Los radicales libres producidos por el cuerpo para llevar a cabo determinadas funciones son neutralizados

fácilmente por nuestro propio sistema. Con este fin, nuestro cuerpo produce unas enzimas (como la catalasa o la dismutasa) que son las encargadas de neutralizarlos. Estas enzimas tienen la capacidad de desarmar los radicales libres sin desestabilizar su propio estado” (37).

Pero, ¿Cuál es el problema de los radicales libres y donde se encuentran en la dieta estos peligrosos elementos químicos?

85. El asunto es que: “Nuestro organismo está luchando contra los radicales libres cada momento del día. EL PROBLEMA PARA NUESTRA SALUD SE PRODUCE CUANDO NUESTRO ORGANISMO TIENE QUE SOPORTAR UN EXCESO DE RADIALES LIBRES durante años, producidos mayormente por contaminantes externos que penetran en nuestro organismo productos de la contaminación atmosférica, el humo del cigarrillo que contiene hidrocarburos aromáticos polinucleares, así como aldehídos que producen distintos tipos de radicales libres en nuestro organismo. El consumo de aceites vegetales hidrogenados tales como la margarina y el consumo de ácidos grasos trans como los de las grasas de la carne y de la leche también contribuyen al aumento de los radicales libres” (37).

¿En qué tipo de alimentos encontramos antioxidantes naturales que pueden combatir eficazmente a los peligrosos radicales libres?

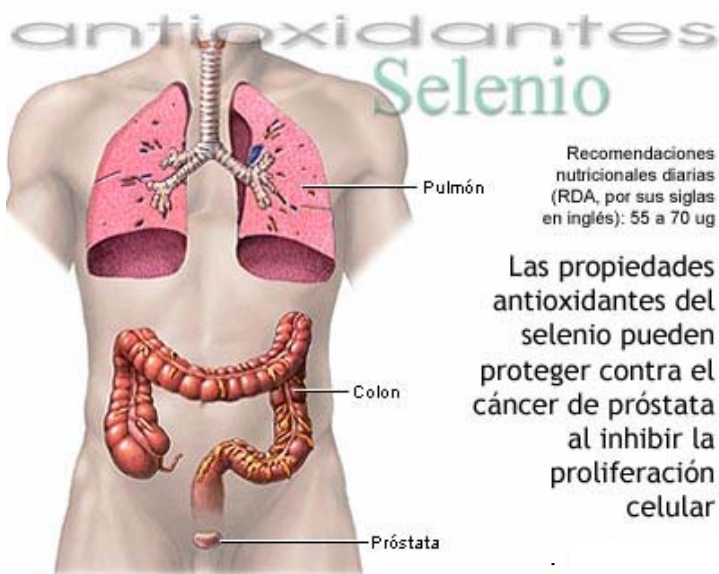
86. Debemos siempre tomar en cuenta que para evitar el aumento de los radicales libres en nuestro organismo, elementos estos que aceleran la rapidez de envejecimiento y degeneración de las células de nuestro cuerpo, es necesario el consumo de antioxidantes naturales, tales como:

a) **VITAMINA A.** “Los betacarotenos: Precursor de la vitamina A. El betacaróteno es un carotenoide . Se trata de un pigmento vegetal que, una vez ingerido, se transforma en el hígado y en el intestino delgado en vitamina A. Es un componente antioxidante que favorece la no aparición del cáncer, especialmente el de pulmón, boca y estómago. También se ha demostrado que previene la aparición de enfermedades del corazón. Además, como se transforma en vitamina A, resulta una manera adecuada de beneficiarse de las propiedades de esta vitamina, sin el peligro de intoxicación que puede suponer una sobreingestión de la misma. Un exceso de betacaróteno lleva a un estado de hiperqueratodermia, que se caracteriza por una coloración amarillenta de la piel, que es inocua y desaparece sin secuelas cuando se deja de ingerir alimentos ricos en betacarotenos Entre estos mencionaríamos los siguientes: la papaya (*Carica papaya*), la zanahoria (*Daucus carota L.*), la calabaza/zapallo (*Cucurbita pepo L.*), la verdolaga (*Portulaca oleracea L.*), las espinacas (*Spinacia oleracea L.*) ; el berro (*Nasturtium officinale R. BR.*) , la borraja (*Borago officinalis L.*), la alhabaca (*Ocimum basilicum L.*), el tomate (*Lycopersicon esculentum MILLER*) el coriandro (*Coriandrum sativum L.*) , el espárrago (*Asparagus officinalis L.*), el diente de león (*Taraxacum officinale Weber*) etc.” (36).



b) **VITAMINA C.** “La vitamina C (ácido ascórbico) es otro de los antioxidantes naturales que destruyen el exceso de radicales libres. Necesaria para producir colágeno, importante en el crecimiento y reparación de las células de los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes, y para la metabolización de las grasas, por lo que se le atribuye el poder de reducir el colesterol. Investigaciones han demostrado que una alimentación rica en vitamina C ofrece una protección añadida contra todo tipo de cánceres. Además de la prevención del resfriado común y el fortalecimiento de las defensas del organismo. Las fuentes alimentarias de la vitamina C son: Grosellas, pimiento verde, kiwi, limón (todos los que están antes del limón tienen mayor contenido de vitamina C que éste y los que están después menor), fresas y coliflor, coles de bruselas, naranjas, tomates, nabo y melón. También son muy ricos los cítricos (naranjas, limones, pomelos, mandarina, etc.)” (37).

- c) **VITAMINA E.** La vitamina E (tocoferol) es un antioxidante que mantiene la integridad de la membrana celular, protege la destrucción de la vitamina A, previene y disuelve los coágulos sanguíneos y retarda el envejecimiento celular. “Una falta de esta vitamina parece ser que produce cambios degenerativos en las células de algunos tejidos como las de los músculos y el corazón. La falta de esta vitamina en los animales produce esterilidad, aunque es más difícil que esta deficiencia pueda producirse en los hombres, lleva a una mala digestión de las grasas. Se encuentra en muchas frutas y vegetales tales como: El aguacate, boniato, espárragos, espinacas, tomates, brócoli, moras y zanahorias. Las verduras y hortalizas de color verde, así como los vegetales ricos en aceite, son las que poseen más cantidad de esta vitamina, como, por ejemplo, la verdolaga, los espárragos, en la lechuga, los guisantes, las nueces, el germen de trigo o las semillas de girasol, que son las que tienen el contenido más alto” (36).
- d) **SELENIO.** El selenio es un mineral antioxidante que previene las reacciones excesivas de oxidación, y su acción se relaciona con la actividad de la Vitamina E. Este protege contra enfermedades cardiovasculares y estimula el sistema inmunológico. Al decir que es un antioxidante además está decir que disminuye el proceso de envejecimiento celular, y también se lo asocia a la prevención del cáncer. Los requerimientos son del orden de los 50 a 75 microgramos por día. La ingesta de una dieta equilibrada, satisface las necesidades cotidianas de selenio. Lo mejor es asociarlo a las vitaminas A, C y E para obtener mejores resultados. “El selenio actúa junto con la vitamina E como antioxidante, ayudando a nuestro metabolismo a luchar contra la acción de los radicales libres. Ayuda a protegernos contra el cáncer, además de mantener en buen estado las funciones hepáticas, cardíacas y reproductoras. (La ingesta de selenio en altas dosis, como en la dieta carnívora, es peligroso, pues este elemento químico) es el más tóxico de los minerales incluidos en nuestra dieta. La ingestión en dosis altas se manifiesta con pérdida de cabello, alteración de uñas y dientes, náuseas, vómito y aliento a leche agria. (La cantidad de selenio, en forma natural y equilibrada, está presente en las verduras que se consumen depende de la cantidad de mineral que estaba presente en el suelo donde la planta creció. El selenio se encuentra generalmente en la avena, coles de Bruselas, brécol, cereales integrales, cítricos, rábano, alfalfa, levadura de [cerveza](#) revivificada, arroz integral, algas marinas, ajos, cebollas, puerros, champiñón, germen de trigo, melocotones)” (37).



El selenio es un antioxidante que inhibe la proliferación de células cancerosas. La ingestión diaria recomendada de selenio es de 70 ug (microgramos) para los hombres y 55 ug para las mujeres.

- e) **COBRE.** El cobre además de actuar como antioxidante este mineral participa en la formación de enzimas, proteínas y neurotransmisores cerebrales, y facilita la [síntesis](#) del colágeno y la elastina necesarios para el buen estado de los vasos sanguíneos, los cartílagos, los pulmones y la piel. Este micromineral se encuentra presente en el organismo en 100 a 150 mg, y el 90% de esta cantidad se encuentra en músculos, huesos e hígado. Este participa en la formación de la hemoglobina, y es fundamental para el desarrollo y [mantenimiento](#) de huesos, tendones, tejido conectivo y el sistema vascular. Este importante mineral encontramos en forma natural en las Verduras: alcachofas, verdura de hoja verde, legumbres, soya, avellanas, remolacha roja, col rizada, rábanos, albahaca, eneldo. Fruta: aguacates, dátiles, arándanos, limones. Este mineral “Potencia el sistema inmunológico, es necesario para el crecimiento de los infantes. Interviene en la formación de la hemoglobina de la sangre” (36).
- f) **ZINC.** Este mineral: “Además de sus propiedades antioxidantes, interviene en la maduración de los órganos reproductores al aumentar la testosterona, hormona

reproductiva masculina por lo que conlleva el normal crecimiento de una persona, evitando el enanismo... Alimentos ricos en zinc son: el apio, los espárragos, las borrajas, los higos, las patatas, las berenjenas, los melocotones, etc. (La ingesta diaria recomendada de zinc ronda los 10 mg, menor para bebés, [niños](#) y [adolescentes](#) (por su menor peso corporal) y algo mayor para mujeres embarazadas y durante la [lactancia](#))” (36).

g) **MAGNESIO.** El magnesio actualmente es empleado para fines terapéuticos y se administra en forma de sales, entre las cuales cabe destacar al sulfato de magnesio. Esta sal posee una gran variedad de efectos benéficos sobre el organismo, entre los cuales podemos mencionar un efecto antioxidante, propiedades neuro y cardioprotectoras, efecto anticonvulsivante, propiedades broncodilatadoras y efectos vasodilatadores, entre otras. “El magnesio es un mineral esencial ya que interviene en más de 300 reacciones enzimáticas. Participa en el metabolismo de los componentes de los alimentos, en la transformación de los nutrientes complejos en sus unidades elementales y en la síntesis de numerosos productos orgánicos. Para que se desarrollen todas las funciones en las que está implicado este mineral, se establece como aceptable un rango de ingesta para la población adulta sana de 150 a 500 mg/día. El magnesio se encuentra principalmente entre los frutos secos: girasol, sésamo, almendras, pistacho, avellanas y nueces. Entre los cereales: germen de trigo, levadura, mijo, arroz, trigo, frutas, legumbres” (38).

h) **FLAVONOIDEOS.** Los flavonoides son compuestos polifenólicos encontrados en las plantas como frutas y vegetales, que son excelentes antioxidantes. En las frutas que fueron cosechadas hasta su maduración se encuentran gran cantidad de flavonoides, carotenoides, licopenes, zantinas, índoles y luteínas, todos con una potente acción antioxidante. Se han identificado más de 5.000 flavonoides, entre los que se pueden destacar:



F
L
A
V
O
N
O
I
D
E
S

- 1) **CITROFLAVONOIDEOS:** “Quercitina, hesperidina, rutina, naranjina y limoneno. La quercitina es un flavonoide amarillo-verdoso presente en cebollas, manzanas, brócoles, cerezas, uvas o repollo rojo. La hesperidina se encuentra en los hollejos de las naranjas y limones. La naranjina da el sabor amargo a frutas como la naranja, limón y toronja, y el limoneno se ha aislado del limón y la lima” (39).
- 2) **FLAVONOIDEOS DE LA SOJA O ISOFLAVONOIDEOS:** “Están presentes en los alimentos con soja tales como porotos, tofu, tempeh, leche, proteína vegetal texturizada, harina, miso. Los dos más conocidos son la genisteína y la daidzeína” (39).
- 3) **PROANTOCIANIDINAS:** “Se localizan en las semillas de uva y extracto de corteza del pino marino” (39).
- 4) **ANTOCIANIDINAS:** “Son pigmentos vegetales responsables de los colores rojo y rojo-azulado de las cerezas” (39).
- 5) **ÁCIDO ELÁGICO:** “Es un flavonoide que se encuentra en frutas como la uva y en verduras” (39).
- 6) **KAEMFEROL:** “Aparece en puerros, brócoles, rábano, endibias y remolacha roja” (39).

a) **LICOPENO.** En nuestra [dieta](#) obtenemos licopeno a partir de [alimentos](#) muy definidos, fundamentalmente a través del consumo de [tomate](#) y de [sandía](#). El licopeno: “Es un componente al cual deben su coloración roja los tomates que son los vegetales que poseen más cantidad. Con propiedades similares a los betacarotenos de las zanahorias, que tiene propiedades anticancerígenas. El licopeno parece reducir las probabilidades de cáncer de próstata, pulmón, estómago, vejiga, pulmón, estómago y cuello del útero. Aparece en los tomates frescos, pero especialmente en los cocinados, dado que la cocción ayuda a liberar este elemento y facilitar la absorción por el organismo” (36).

b) **GLUTATIÓN.** “El glutatiÓN es otro componente con propiedades antioxidantes demostradas, que ayuda a eliminar los radicales libres, responsables de la aparición de muchas enfermedades, entre las que se encuentra el cáncer. Este elemento, que aparece con la mayor cantidad en los bróculis, se encuentra fundamentalmente en la piel, por lo que deberemos comerlos crudos en ensalada. Es un elemento muy adecuado en la eliminación de las toxinas del cuerpo, especialmente de los metales pesados, que producen deterioro del organismo por acumulación de los mismos. Se ha comprobado

como el tomate ayuda a eliminar eficazmente el plomo. Otros alimentos ricos en este componente son: el ajo, la patata, las espinacas, el maíz o la verdolaga. Además de esta propiedad, debemos resaltar su capacidad para rebajar la presión arterial, favorecer el buen estado de nuestro hígado o prevenir el eczema” (36).

- i) **CLOROFILA.** La clorofila es un componente básico de las plantas y algas dado que es el pigmento verde que interviene en la fotosíntesis. La clorofila presenta color verde porque es capaz de absorber la luz violeta, roja y azul y reflejar la verde. Por este motivo las hojas y partes tiernas de las plantas presentan su típica coloración verde. Desde un punto de vista de la medicina natural, la clorofila resulta muy importante por sus propiedades anticancerígenas, antibacterianas, antioxidantes y energizantes. La clorofila asimilamos con la intesta de todas las verduras de hojas verdes, en estado natural, en forma de ensaladas crudas, como ser: lechuga, escarola, hojas de rábano, berros, verdolaga, lechuga suiza, canónigo, etc. “Se ha comprobado que la clorofila es uno de los mejores antioxidantes, capaz de neutralizar los efectos negativos de los radicales libres en el organismo. Comer alimentos ricos en clorofila ayudará a evitar muchas enfermedades degenerativas y a mantener el organismo más fuerte y más joven durante más años” (36).



Las ensaladas de hojas verdes son fuentes excelentes de clorofila, antioxidante y antitóxico natural, por excelencia



¿Qué consideraciones son importantes asumir respecto a la ingesta de antioxidantes en la dieta para prevenir las várices?

87. Para prevenir y evitar el desarrollo progresivo de las várices, debemos considerar los siguientes aspectos:
- Las vitaminas antioxidantes son todo un equipo importante que se necesita para dar protección adicional al organismo, prevenir ciertas enfermedades degenerativas como las várices y mejorar el sistema inmune especialmente en los adultos de edad avanzada. Se recomienda ingerir vitaminas naturales presentes en las frutas y las verduras, y no así artificiales presentes en suplementos alimenticios, tabletas, crápulas, tónicos, etc.
 - Si queremos controlar el desarrollo de enfermedades crónicas varicosas, podemos hacer aumentando la ingesta de antioxidantes naturales, ingiriendo más frutas y verduras, es decir, coma porciones generosas de verduras crudas cotidianamente, particularmente en las comidas de medio día, y entre dos porciones de fruta diariamente, principalmente en el desayuno y la cena.
 - Radicales libres endógenos:** Los radicales libres son imposibles de evitar, pues son un subproducto del metabolismo natural de nuestro cuerpo. Los radicales libres que se presentan a partir del metabolismo orgánico, en las cantidades necesarias, no son peligrosas, pues se utilizan como parte del sistema inmunitario para defenderse contra bacterias invasoras.
 - Radicales libres exógenos:** Son muy reactivos y dañan mucho a las células, son los más peligrosos y se ingiere con el consumo de productos animales, especialmente la carne roja, contienen las cantidades más elevada de estas sustancias, aceites vegetales hidrogenados tales como la margarina y el consumo de ácidos grasos trans como los de las grasas de la carne y de la leche también contribuyen al aumento de los radicales libres. La ingesta de frituras y el hábito de fumar, es otra de las peligrosas razones de introducir al organismo sistema radicales libres. por lo tanto, una dieta vegetariana reduciría al mínimo el perjuicio causado por los radicales libres.
 - Los minerales que actúan como antioxidantes, como el cobre, selenio, zinc, etc. deben ser consumidos en forma natural, de los alimentos vegetales, evitando las formas artificiales de los suplementos en polvo, como los tónicos, jarabes, cápsulas, tabletas, etc. Pues en muchos casos estos químicos sintéticos son peligrosos para la salud humana.