

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS
"DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ"
SANTA CLARA, VILLA CLARA

CARTA AL EDITOR

LOS ANTIOXIDANTES EN LA DIETA Y SU IMPORTANCIA EN LA
CONSERVACIÓN DE LA SALUD

Por:

MSc. Dra. Deisy Viera Ruiz¹, MSc. Dr. Carlos Castellanos Oñate² y MSc. Dra. Dianadys López Castellanos³

1. Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Máster en Atención Primaria de Salud. Universidad de Ciencias Médicas "Dr. Serafín Ruiz de Zárate Ruiz". Santa Clara, Villa Clara. Asistente. UCM-VC e-mail: deisyvr@ucm.vcl.sld.cu
2. Especialista de II Grado en Pediatría. Máster en Atención Primaria de Salud. Policlínico Universitario Sur. Placetas, Villa Clara. Profesor Auxiliar. UCM-VC. e-mail: carloasco@ucm.vcl.sld.cu
3. Especialista de I Grado en Medicina General Integral y en Pediatría. Máster en Atención Integral al Niño. Universidad de Ciencias Médicas "Dr. Serafín Ruiz de Zárate Ruiz". Santa Clara, Villa Clara. Instructora. UCM-VC. e-mail: dianadyslc@ucm.vcl.sld.cu

Descriptor de DeCS:

ANTIOXIDANTES
CONDUCTA ALIMENTARIA
ESTADO DE SALUD

Subject headings:

ANTIOXIDANTS
FEEDING BEHAVIOR
HEALTH STATUS

Señor Editor:

Las enfermedades del corazón y el cáncer constituyen las primeras causas de muerte en países desarrollados y en vías de desarrollo, y se ha determinado que su ocurrencia está directamente asociada a la adopción de modos y estilos de vida insanos por parte de la población. Como la expectativa de vida a nivel mundial aumenta constantemente, los padecimientos crónicos (arteriosclerosis, cáncer, diabetes mellitus, artritis reumatoide, demencia senil, entre otros) son el desafío asistencial de la medicina actualmente. En las últimas décadas, el control de los factores de riesgo (uno de ellos lo constituye la dieta inapropiada) y un actualizado conocimiento de la fisiopatogenia de estos procesos, ha contribuido a disminuir la morbilidad por estas afecciones; de aquí surge la urgencia por estudiar y comprender los mecanismos moleculares de dichas enfermedades más profundamente, ya que este conocimiento ayudará a prevenirlas a favor de la calidad de vida¹⁻³.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la región de las Américas se estimó un incremento de la obesidad y de las enfermedades crónicas asociadas con una dieta inadecuada; Salas y Ferreira, investigadores en la materia, plantean que los últimos descubrimientos científicos asocian el estrés oxidativo con la génesis de estas entidades nosológicas; además, expresan que las defensas antioxidantes del organismo son claves en el desarrollo de la mayoría de dichas afecciones y que una dieta adecuada es fundamental para su prevención, ya que esta sería la fuente principal de compuestos antioxidantes que fácilmente

proveen las necesidades del organismo; por esta razón, los hábitos alimentarios pasan a ser un objetivo de máxima prioridad en la medicina preventiva, sin subestimar el papel de los radicales libres (RL) del oxígeno en la génesis de diversos procesos degenerativos, inflamatorios, neoplásicos e infecciosos³⁻⁵.

Los antioxidantes (AO) están representados por un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales y enzimas que bloquean el efecto perjudicial de los llamados RL. La mayoría de los AO se encuentran en los vegetales; por esto, incluir frutas, legumbres, verduras, hortalizas y cereales integrales en la dieta resulta beneficioso para prevenir estos padecimientos⁵.

El cuerpo humano está constantemente bajo el ataque de los RL, los cuales son moléculas altamente reactivas generadas por reacciones bioquímicas que ocurren como parte del metabolismo celular normal y por la exposición a factores ambientales, como la luz ultravioleta, el humo del cigarrillo, los contaminantes del entorno, las radiaciones gamma y algunos compuestos tóxicos, como las drogas anticancerosas y los anestésicos. La presencia de oxígeno para la respiración resulta esencial en la vida celular del organismo, pero como consecuencia de esta, se producen moléculas de RL que ocasionan efectos negativos para la salud durante la vida, por su capacidad de alterar el ácido desoxirribonucleico (ADN), las proteínas y los lípidos⁶.

Múltiples estudios realizados en los últimos años han demostrado científicamente el papel que desempeñan los AO en las enfermedades cardiovasculares, en numerosos tipos de cáncer, en el VIH/SIDA e, incluso, en otros procesos directamente asociados con el envejecimiento, como las cataratas y las alteraciones del sistema nervioso; dichos estudios destacan el valor AO de las vitaminas C y E, los betacarotenos, los flavonoides, el selenio y el zinc⁴⁻⁶.

La relación entre los AO y las enfermedades cardiovasculares está hoy suficientemente demostrada; ya se sabe que la relación HDL/LDL-colesterol desempeña un papel fundamental, tanto en la iniciación como en el desarrollo de la aterosclerosis. Los AO pueden bloquear los RL que modifican esta relación, con la consecuente reducción del riesgo cardiovascular; sin olvidar que los bajos niveles de AO pueden constituir también un factor de riesgo importante para la aparición de ciertos tipos de cáncer⁶.

De todo lo anterior se infiere que posee gran valor potenciar la labor educativa a la población, haciendo énfasis en el enfoque salutogénico de la dieta, pero... ¿cómo actuar en este sentido? Una alumna de la Maestría de Atención Primaria de Salud (autora de este informe), durante su estancia en Venezuela, en una misión internacionalista, se motivó en el tema y se planteó la siguiente interrogante científica: ¿Cómo desarrollar con efectividad una estrategia de intervención dirigida a promotores de salud y familias del Municipio de Palavecino, en el Estado Lara? La autora se propuso como objetivos específicos identificar el nivel de conocimientos en los promotores de la salud y de la información en la población en general sobre antioxidantes y su papel en la conservación de la salud, elaborar y aplicar una estrategia según las necesidades identificadas y valorar los cambios tras la intervención.

Se diseñó y aplicó la estrategia, y los resultados fueron los esperados: se logró que los promotores y las familias adquirieran los conocimientos necesarios para utilizar una dieta rica en alimentos con AO como una medida de autocuidado para la conservación de la salud.

Este tipo de estudio sería factible realizarlo, además, en las comunidades cubanas, ya que aquí también existe cierta desinformación al respecto, lo que aparejado a la poca percepción del riesgo, pondera la necesidad de efectuarlo, máxime si su realización no requiere un costo elevado y de él dimanar impactos positivos en la esfera biológica y social; sirva pues esta vía de comunicación de acicate para que los sujetos motivados del sector de la salud se conviertan en agentes de cambio a favor de la calidad de vida de la población.

Referencias bibliográficas

1. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades y otros daños a la salud. En: Salud en las Américas. Washington, DC: OPS; 2007. p. 177-83.
2. Ministerio del Poder Popular para la Salud. Anuario estadístico. Morbilidad [Internet]. Caracas: OMS; 2007 [citado 5 Feb 2007]. Disponible en: http://www.mpps.gob.ve/ms/direcciones_msds/Epidemiologia/Estadistica/Index.htm

3. Salas R, Kilstein J, Alba V, Greca A. Rol del estrés oxidativo en fisiopatogenia del accidente vascular isquémico. Rev Electron Biomed [Internet]. 2004 [citado 4 Nov 2006];2(4):[aprox. 5 p.]. Disponible en:
<http://www.igamma.com/publica/profes/antiox/publicacion.htm>
4. Víctima de enfermedades cardiovasculares: sugerencias del Editor. Rev Randox Today. 2007;1(3):1-3.
5. Ferreira R. Estrés oxidativo y antioxidantes: De las ciencias básicas a la medicina aplicada Buenos Aires: Centro de Medicina Biomolecular; 2006.
6. Castoll MJ. Antioxidantes naturales: los más recientes benefactores de la salud. Rev Eroski Cosumer [Internet]. 2006 [citado 9 Abr 2007];3(10):[aprox. 4 p.]. Disponible en:
<http://revista.consumer.es/web/es/2007010/alimentacion.php/>

Recibido: 24 de marzo de 2011

Aprobado: 18 de mayo de 2011