

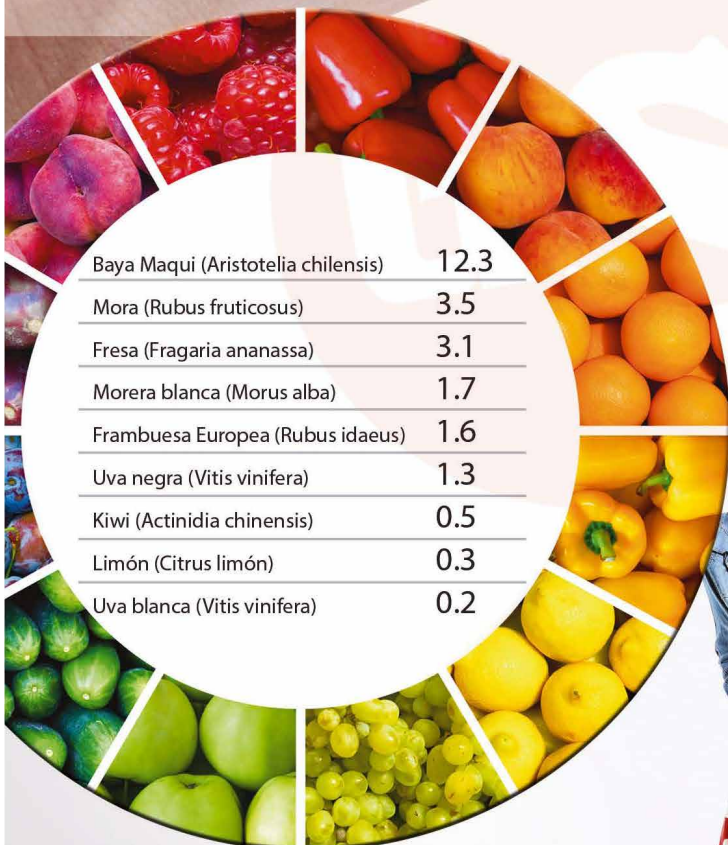
Antioxidantes, un freno al envejecimiento

La exposición a la radiación solar, la contaminación ambiental o los hábitos como el tabaco, el consumo de alcohol y la ingesta de grasas procesadas provocan la producción de radicales libres en nuestro organismo. Estos radicales derivan en el estrés oxidativo, responsable de los signos del envejecimiento.

Los antioxidantes son moléculas que pueden neutralizar los radicales libres y ralentizar el proceso de envejecimiento celular. El ORAC (Capacidad de Absorción de Radicales Libres) mide la actividad antioxidante y propiedades de neutralización de estos antioxidantes en los alimentos. Un alto valor de ORAC de un alimento se asocia con la protección contra enfermedades inflamatorias crónicas o trastornos metabólicos.



Poder antioxidante de frutos y bayas (en mmoles Fe/100 g)



Alimentos más antioxidantes

Los arándanos, las frambuesas, las bayas de açái, de goji y otros tipos de fruta son popularmente conocidos como "súper-berries", debido a su gran valor nutricional y a sus altos niveles de antioxidantes. Aunque, de todas, el Maqui, la planta de origen chileno localizada principalmente en el sur del país, es la más potente fuente de antioxidantes muy por encima de otras bayas y frutos.

Valor ORAC de las "súper-berries" (umol TE/100 g)

Maqui (Aristotelia chilensis)	28.300
Frambuesa negra (rubus occidentalis)	19.330
Aronia/baya (aronia melanocarpa)	15.682
Arándano	9.620
Grosella negra	7.557
Açái	4.000
Goji	3.300

Fuente: Brunswick Laboratories USDA (Base de Datos de ORAC, mayo 2010)

¿Qué hace al Maqui tan especial?

La planta del Maqui crece sometida a condiciones extremas de temperatura y alta radiación solar debido al adelgazamiento de la capa de ozono en la región sur del hemisferio. Esto genera que en su fruto haya una mayor concentración de polifenoles, de tipo antocianinas, específicamente las delfinidinas. Estas últimas lo protegen de las extremas condiciones climáticas y le confieren importantes propiedades para la salud.

Las altas concentraciones de delfinidinas pueden proporcionar además un importante potencial para la pérdida de peso, porque al generar niveles adecuados de energía química para el funcionamiento del organismo, se puede consumir menos calorías sin sentir fatiga. Esa misma reducción en la ingesta de calorías también ralentiza el proceso de envejecimiento.



Ingesta diaria de Maqui mg/día

Niveles bajos (25-50mg)	Poder antioxidante
Concentraciones más elevadas (50-100mg)	Antioxidante + acciones antiinflamatorias
Niveles superiores (250-500mg)	Antioxidante + efecto antiinflamatorio + pérdida de peso y ralentización del proceso de envejecimiento

