



Para la gripa y para prevenir el envejecimiento: el aguacate como fuente de vitamina C

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

La vitamina C es una de las sustancias nutrimentales que más efectos benéficos tiene en el cuerpo. Vale la pena cuidar su consumo, sobre todo en los más pequeños o vulnerables de la familia. Las personas mayores, los enfermos y los niños pequeños se benefician especialmente de su acción protectora.

Y es que la vitamina C o ácido ascórbico es el antioxidante por excelencia. Protege a las membranas interiores y exteriores de los daños causados por los agentes radicales libres o especies reactivas del oxígeno, que se producen tanto dentro del sistema, como parte del metabolismo, como en el ambiente, sobre todo en las zonas más industrializadas y urbanas, por ejemplo, en la combustión de los motores. Dichos agentes radicales libres oxidan las membranas lastimándolas y envejeciéndolas. La piel, el cabello y las membranas protectoras de nuestros órganos, tanto internas como externas, cuando están oxidadas se muestran reseca, quebradiza y sensibles; vaya, envejecidas.

Los sistemas envejecidos no sólo tienen una apariencia menos lozana y juvenil, más deshidratada y flácida, sino que además son mucho más propensos a las enfermedades infecciosas. Y es que una bacteria o virus puede penetrar mucho más fácilmente a través de una membrana débil y quebradiza que de una que se encuentre húmeda y resistente. Así, la oxidación no sólo se manifiesta como envejecimiento prematuro y apariencia deshidratada y lastimada, sino como mayor prevalencia de enfermedades infecciosas: desde las sencillas como gripas, diarreas, conjuntivitis o dermatitis, hasta las muy complicadas como neumonías, problemas en las vías urinarias e infecciones crónicas en los intestinos.

Los órganos oxidados son también más propensos a desarrollar cáncer. Recordemos que los tejidos oxidados se encuentran prematuramente envejecidos, y es lógico que las células envejecidas se reproduzcan mal, propiciando las mutaciones asociadas a la aparición de tumores. En los sistemas más oxidados se favorece la reproducción desordenada y alterada de las células, que se presta más a las mutaciones y, por lo tanto, se asocia a la aparición de tumores cancerosos.



De manera que resulta evidente lo importante que es proteger a nuestro cuerpo del efecto de la oxidación. Es por esto que los agentes antioxidantes se han vuelto fundamentales en el mantenimiento de la salud y el bienestar, sobre todo de los que vivimos en zonas urbanas e industrializadas, donde la exposición es mayor, o para aquellos cuyo sistema defensor de enfermedades infecciosas está más comprometido como los muy pequeños, los adultos mayores y los que padecen alguna enfermedad crónica.

Y el rey de los antioxidantes es, sin duda, el ácido ascórbico, la vitamina C. Con su tremendo poder de absorción de los agentes oxidantes, protege nuestra piel, cabello y sistemas interiores de la oxidación, ayudándonos a envejecer mejor y más lentamente, a lucir más hidratados y juveniles, a enfermarnos menos a causa de las infecciones, e incluso, a resolver dichas infecciones más rápidamente. Vaya, la vitamina C, consumida en cantidades adecuadas durante toda la vida, hasta del cáncer nos puede proteger.

Muchos pensamos que las mejores fuentes de vitamina C son los cítricos, como la naranja o el limón, pero la verdad es que además de ellos, otras frutas y verduras la aportan de manera apreciable a la dieta, favoreciendo la variedad y evitando la monotonía de quien la consume.

Por ejemplo, un delicioso platillo elaborado con aguacate, como una ensalada, torta o el tradicional guacamole, aporta el 30% de la recomendación diaria de vitamina C. Así es, tan sólo 100 g de aguacate cubren la tercera parte de toda la vitamina C que necesitamos en un día para asegurar nuestra salud, prevenir enfermedades e incluso cuidar la apariencia de nuestra piel y cabello, haciéndonos lucir más jóvenes y lozanos.

No queda duda, como fuente de vitamina C, el aguacate es una opción que no hay que despreciar. Es succulento, les encanta a todos los integrantes de la familia, combina con todo tipo de platillos y preparaciones, y su aporte nutrimental es impresionante. De vitamina C, en tan sólo 100 g de aguacate, encontramos la tercera parte de lo que requerimos en un día.

¡Aguacates para la salud!