

Los antioxidantes pueden tener efectos nocivos en la dieta

“Los antioxidantes no son la panacea y no todos se comportan de igual manera en la dieta. Algunos, en función de la dosis, pueden tener efectos nocivos o neutros, por eso necesitamos más estudios para saber cómo actuarán en cada dieta”. Así lo aseguró la investigadora Patricia Pérez Matute con motivo de las IV Jornadas de Actualización en Nutrición, celebradas en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Navarra.

UN

12/5/2010 10:01 CEST



Ponentes de las Jornadas de Actualización en Nutrición de la Universidad de Navarra

Según la experta, los antioxidantes -vitamina C, resveratrol o ácido lipoico- “no deben recomendarse como suplementos sueltos, sino dentro de una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, que son las principales fuentes de estos antioxidantes”.

En el encuentro, dirigido a dietistas-nutricionistas y profesionales de Nutrición, participaron más de 100 especialistas que abordaron, entre otros temas, las últimas novedades sobre los alimentos funcionales. Aquellos alimentos que, como explica la doctora por la [Facultad de Farmacia](#), “proporcionan energía para los procesos vitales al tiempo que pueden mejorar alguna función del organismo”.

Fue el caso del aceite de oliva -del que habló la dietista-nutricionista e

investigadora Ana Sánchez Tainta-; los productos lácteos -cuyo análisis corrió a cargo de M^a Dolores Ruiz López, de la [Universidad de Granada](#)-; y las legumbres, estudiadas por Itziar Abete en el [departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología](#) del centro académico.

Deporte para combatir la diabetes

Además de los alimentos funcionales, los expertos profundizaron en el papel de los antioxidantes en nuestra alimentación; la fibra y su utilidad más allá del beneficio digestivo; los fitoesteroles relacionados con la disminución del colesterol y la función de los ácidos grasos.

En la segunda jornada la temática se centró en la alimentación y el deporte, donde los especialistas mostraron las estrategias nutricionales y de actividad física para la recuperación de masa muscular, la relación entre la actividad física y la disminución de las enfermedades cardiovasculares o como tratamiento contra la diabetes.

Derechos: **Universidad de Navarra**

TAGS

ANTIOXIDANTES | VITAMINA C | RESVERATROL | ALIMENTOS FUNCIONALES |
FACULTAD DE FARMACIA | UNIVERSIDAD DE NAVARRA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)