

## Que son los antioxidantes

Los antioxidantes son unas moléculas que combaten los radicales libres que se producen por realizar ejercicio físico, por la combinación ambiental, por la exposición solar prolongada, por las dietas ricas en grasas, etc...

Los antioxidantes son un factor clave dentro de nuestro equilibrio nutricional, son unos activos que inhiben las reacciones de oxidación.

## Como actúan?

Previenen el envejecimiento celular i cutáneo. A nivel del sistema cardiovascular previenen la adhesión de colesterol i grasas en los vasos sanguíneos. Prevención del cáncer.

## Consejos prácticos

Aumenta el consumo de frutas y verduras. Toma dosis adecuadas de suplementos y vitaminas A, F y C que estimulan la regeneración y oxigenación celular y la producción de colágeno (elasticidad e hidratación de la piel). Toma dosis adecuadas de zinc y selenio; son oligoelementos esenciales para la producción de enzimas antioxidantes.

