

VITAMINAS ANTIOXIDANTES

El efecto beneficioso que produce el ejercicio sobre la diabetes está íntimamente asociado al hecho de provocar un mayor metabolismo mitocondrial y un mejor procesamiento de la glucosa, pero esa mayor actividad mitocondrial supone una mayor producción de radicales libres oxigenados por lo que se podría pensar que sería beneficioso neutralizarlos con vitaminas antioxidantes. En la revista PNAS se publicó una investigación que revela que sucede lo contrario: las vitaminas antioxidantes C y E interfieren con el efecto antidiabético producido por la actividad física. Conclusión: la regulación de nuestros radicales libres y sustancias oxidantes al nivel adecuado es un tema complejo, sin resolver todavía.