

# Estrés Oxidativo

Entrevista realizada a la **Dra. Conchita Mir**.



## 1 - ¿ Que es el estrés oxidativo y sus causas?

Tal como indica la misma pregunta, se trata básicamente de la presencia de un exceso de oxidación en los procesos de obtención de la energía celular. La producción de energía en nuestro organismo necesita el aporte necesario de oxígeno, que permitirá procesar los alimentos y los demás mecanismos que facilitarán el crecimiento y otras funciones de nuestro cuerpo, como el respirar, la actividad cerebral, el ritmo cardio-vascular, etc.

Pero el exceso de oxígeno genera una presencia descontrolada de radicales libres o moléculas inestables en nuestro organismo, pudiendo atacar a la célula y provocar enfermedades. De esta forma nos podemos encontrar en casos de aterosclerosis, cáncer, enfermedades cardíacas, Alzheimer, artritis, Parkinson, diabetes y toda una serie de enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento del individuo.



Fig.1 Balance correcto entre los radicales libres radicales libres y los antioxidantes (buen funcionamiento de las células).

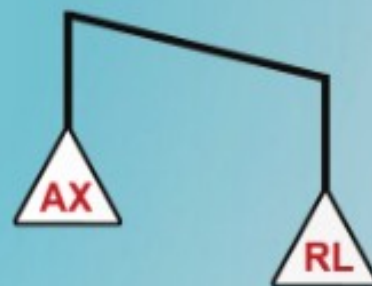


Fig.2 Desbalance entre radicales libres y antioxidantes (enfermedad).

## 2- ¿Cómo puede saber alguien si padece de estrés oxidativo y cuáles son sus síntomas ?

Mediante la ejecución del test de estrés oxidativo que aplico a los pacientes en mi consulta, obtenemos la respuesta afirmativa o negativa de su existencia. A grandes rasgos dicho test se compone de las siguientes preguntas:





- A - Si el paciente es fumador el detalle
- B - Si es consumidor de alcohol y cantidad
- C - Exposición solar y horas
- D - Posibles uso de tintes en cabello
- E - Uso de prendas de vestir de tintorería
- F - Tipo de horno utilizado para cocinar
- G - Posible utilización de horno micro-ondas
- H - Clase de agua consumida
- I - Método usado en la cocción de los alimentos
- J - Frecuencia en el consumo de alimentos biológicos
- K - Consumo de complementos vitamínicos
- L - Consumo de oligo-elementos o minerales
- M - Entorno en dónde habita el paciente
- N - Nivel de sonoridad de dicho entorno
- Ñ - Tipo de vivienda
- O - Uso de disolventes y detergentes
- P - Exposición a los aires acondicionados
- Q - Exposición a pesticidas u otros agentes químicos
- R - Presencia de estrés psicológico en el trabajo y en el hogar
- S - Edad del paciente
- T - Problemas de salud

Dependiendo de la puntuación de dicho test, observaremos la posible sintomatología en cada caso. Los síntomas más evidentes del estrés oxidativo son:

- Envejecimiento prematuro, con presencia de manchas en piel, arrugas, etc.
- Trastornos cardiovasculares, como la aterosclerosis LDL oxidado (colesterol malo)
- Trastornos inflamatorios como enfermedad de Crohn o fibrosis pulmonar entre otras
- Trastornos degenerativos (cáncer, sida)
- Problemas articulares como artritis, tendinitis o fibromialgia

### 3 - ¿Cómo podemos reducir el exceso de estrés oxidativo?

Los siguientes puntos nos dan una pauta a seguir para la reducción del estrés oxidativo:

- A - Implementando el sistema inmunitario mediante la práctica del ejercicio físico moderado. El agotamiento produce estrés oxidativo. El ejercicio en si mismo es un antioxidante.
- B - Mejorando el sistema endocrino tomando antioxidantes naturales a través de una nutrición adecuada como

la dieta mediterránea. (frutas, verduras, proteínas de alta calidad, grasas insaturadas como aceite de oliva, frutos secos crudos e hidratos de carbono de moderado índice glucémico)

C - Evitar los hábitos nocivos como el exceso de alcohol, tabaco, fármacos, polución y exposición solar.

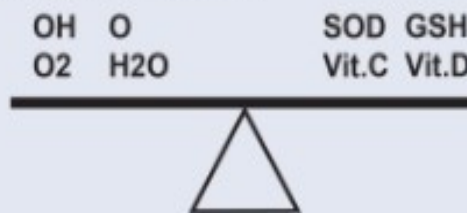
D - Potenciando el sistema nervioso del individuo con una buena actitud ante la vida "ser feliz":

- Control emocional de la ansiedad y depresión.
- Saludables relaciones sociales evitando la soledad
- Disminuir o evitar el estrés mediante la práctica de la relajación, risa, etc.

E - Lo ideal sería aumentar las defensas antioxidantes endógenas mediante lo anteriormente expuesto, pero si fuera necesario se administrarán suplementos adecuados de los siguientes antioxidantes:

Vitamina E, Vit. C, coenzima Q 10, ácido alfa-lipoico, selenium, polifenoles (fitoestrógenos, té verde, chocolate, cereales), glutatión.

Cuando se combinan, cada uno de ellos potencia la acción del otro, asegurándose que el cuerpo mantenga el balance antioxidante correcto.



### 4 - ¿Acude mucha gente a su consulta para la terapia Anti-aging?

*Si, nuestra sociedad se apercebe cada vez más de lo importante que es seguir una prevención "personalizada" que añada a cada paciente años a su vida y vida a sus años. Gracias a la posibilidad de obtener unos perfiles genéticos de cada individuo a través del ADN del análisis de su saliva, conoceremos la mejor alimentación que le convendrá, además de los nutrientes, los anti-oxidantes, las vitaminas y la fito-terapia adecuada, pudiendo disminuir o neutralizar las tendencias genéticas anómalas de cada paciente. El test Anti-aging es una herramienta valiosísima para la pre-*



vención y retraso del envejecimiento, que combinado con otras técnicas que utilizamos ( EAV, scanner de la piel, analítica de calcio y de la disbiosis intestinal, analítica de metales pesados "test Melisa", entre otros), nos facilitarán un proceso evolutivo de calidad.

#### **5 – Desde su experiencia, un consejo:**

La producción de antioxidantes endógenos ( producidos por nuestros propio cuerpo ) es la mejor manera de prevenir el estrés oxidativo. Tenemos que cumplir unos determinados hábitos de vida saludables que nos permitan conseguir un equilibrio entre los radicales libres de cada proceso químico de nuestro cuerpo y los anti-oxidantes que así mismo nuestro cuerpo fabrica. De esta manera evitamos la suplementación de anti-oxidantes exógenos (por vía oral), que en el caso de no seguir una vida saludable, deberemos de suministrar.

#### **6- ¿Cuáles serán estos hábitos de vida saludables?:**

Seguir una dieta mediterránea manteniendo un peso adecuado, ya que el exceso de comida crea radicales libres ( RL ).

Mantener una actitud positiva ante la vida, intentar ser feliz priorizándonos y generar un dinamismo y entusiasmo, al que nuestro cuerpo y mente se adapten perfectamente.

También es muy recomendable el realizar cualquier práctica adecuada de ejercicio físico o deporte, con moderación y sin llegar al agotamiento extremo.

Evitar hábitos nocivos como la ingesta sin moderación del alcohol, tabaco u otras drogas.

Tomar suplementos anti-oxidantes para prevenir infecciones, depresiones y el estrés oxidativo, según las necesidades particulares de cada paciente ( el exceso de anti-oxidantes sin necesidad produce un efecto inverso pro-oxidante ).



**Dra. Conchita Mir Rodón.**

Con 25 años de experiencia y práctica de las medicinas complementarias : medicina biológica, homeopatía, nutrición, medicina ortomolecular, fitoterapia, ayurveda, aceites esenciales, oligoterapia, EAV organometría biofuncional, medicina antienviejecimiento o anti aging, medicina psicosomática, biológica, homeosineatría, terapia bioenergética, quantum-SCIO , esencias florales en general, es un trabajo con una visión integradora y holística de la medicina actual, junto a los últimos avances de la medicina genética.

C/Balmes, 299, 4º 1ª  
Tel. 932021211 / 669483131  
e-mail: 22767cmr@comb.cat  
www.conchitamir.com