

ASTAXANTINA

Potente antioxidante

La Astaxantina es un carotenoide especial que se encuentra en todas las plantas y animales. Esta se extrae de micro-algas marinas llamadas *Haematococcus Pluvialis*, por ejemplo, y es el componente que tiñe la carne del salmón y de muchos mariscos.

Las algas producen Astaxantina en respuesta a algunos factores estresantes, como por ejemplo, el exceso de luz solar, cambios en el pH del agua, o falta de nutrientes.

La Astaxantina tiene muchas propiedades únicas que no comparte con otros carotenoides: puede penetrar en toda la membrana, se adhiere al exterior y al interior de esta, así como a toda la capa lipídica, por lo que ofrece una completa protección a cada una de las células.

Algunos antioxidantes siguen a los radicales libres de oxígeno singletes, mientras que otros buscan los radicales libres de Óxido nítrico, o de Peróxido, etc. La mayoría de los antioxidantes, como las Vitaminas C y E, pueden ocuparse tan solo de uno o dos radicales libres a la vez. En cambio, la Astaxantina puede neutralizar múltiples radicales libres simultáneamente. También puede intervenir a en diferentes tipos de radicales libres, mientras que la mayoría de los demás antioxidantes tienden a enfocarse solo en ciertos tipos. Esta es la razón por lo que debe haber diferentes clases de antioxidantes en nuestra alimentación.

La Astaxantina contiene:

- 500 veces más poder antioxidante que la Vitamina E.
- 800 veces más poder antioxidante que la Coenzima Q10.
- 6.000 veces más poder antioxidante que la Vitamina C.

La Astaxantina puede proteger el cerebro y el sistema nervioso central. Esto es especialmente importante en personas de edad avanzada, cuando su sistema inmunitario se debilita y el cuerpo no puede deshacerse de todos los radicales libres. Ensayos clínicos realizados en Japón han demostrado que la ingesta regular de Astaxantina mejora las habilidades psicomotoras y de aprendizaje, las cuales disminuyen con la edad. Además, los científicos japoneses están convencidos de que el uso de la Astaxantina puede retrasar el desarrollo de la demencia senil en sus inicios. Desde el punto de vista de los científicos de Taiwán, también puede ralentizar el avance de la enfermedad del Alzheimer en sus etapas iniciales.

Existe una conexión entre nuestra apariencia y los rayos del sol. Los rayos ultravioleta pueden causar el envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, manchas de pigmento y pecas. La prevención de estos problemas radica principalmente en la protección contra la luz solar. La Astaxantina no solo ayuda a prevenirlos, sino que también evita los signos internos del envejecimiento, ya que se ha demostrado que promueve la producción de anticuerpos y aumenta la actividad de los Linfocitos T y los Linfocitos T auxiliares. Además, es eficaz para combatir los efectos adversos y prevenir el daño en el ADN causado por la radiación UVA.

Asimismo, la Astaxantina tiene efectos protectores sobre la retina. La razón es que la retina es rica en oxígeno y requiere sustancias que absorban radicales libres para prevenir el daño oxidativo. La Zeaxantina y la Luteína, que se encuentran en la retina, más precisamente en la mancha amarilla del ojo, concentran la mayor cantidad de ácidos grasos del cuerpo.

El Dr. Mark O. M. Tso, profesor del Wilmer Eye Institute de la Universidad Johns Hopkins (universidad reconocida por los expertos como el centro oftalmológico más prestigioso del mundo), descubrió que la Astaxantina penetra fácilmente en los tejidos oculares, tiene mejores efectos que otros carotenoides y no tiene efectos secundarios. Tso ha demostrado que la Astaxantina puede reparar o prevenir el daño causado por la luz en los fotorreceptores, en las neuronas ganglionares y en las neuronas del interior de la retina. Esto se convierte en un arma efectiva en la lucha contra la degeneración macular (VPMD), que conduce a la ceguera. Según Tso, el uso de la Astaxantina previene la neuropatía diabética, el cystoidnímu edema macular, la oclusión de la vena retiniana, los glaucomas y la inflamación ocular (incluyendo la inflamación de la retina y el iris).

Muy pocos estudios se han enfocado en el impacto que tiene la Astaxantina sobre la salud cardíaca y cardiovascular, pero los que lo han hecho, han demostrado que puede ser extremadamente beneficiosa en esta área. Por ejemplo, en un estudio a doble ciego, 15 de las personas que tomaron 12 miligramos de Astaxantina al día durante ocho semanas tuvieron una reducción del 20% en los niveles de la Proteína C-Reactiva (CRP por sus siglas en inglés). La CRP es esencialmente un indicador de la inflamación sistémica en el cuerpo, y los bajos niveles tienden a relacionarse con un menor riesgo, no solo de enfermedades cardíacas, sino también de muchos otros problemas crónicos. No es necesario decir que lograr reducir en un 20% la CRP en tan solo dos meses representa una reducción bastante significativa en el riesgo de enfermedades y que muy pocos medicamentos pueden igualar.

De acuerdo con el Dr. Gerald R. Cysewski, un ex profesor asistente del Departamento de Ingeniería Química en la UC de Santa Barbara y fundador de Cyanotech, la primera compañía en producir Astaxantina natural, demostró también en sus estudios que la Astaxantina protege el corazón y el sistema cardiovascular al:

- Mejorar el flujo sanguíneo.
- Reducir la presión arterial.
- Mejorar la química sanguínea al aumentar la lipoproteína de alta densidad (colesterol HDL), reducir la lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL) y reducir los niveles de triglicéridos.
- Reducir la oxidación de LDL que contribuye con la acumulación de placa en las arterias.

Beneficios:

- Efecto antiinflamatorio.
- Protección de la inflamación de la membrana gastrointestinal.
- Fortalece el sistema inmunológico (promueve la producción de anticuerpos y aumenta la actividad de los Linfocitos T y los Linfocitos T auxiliares).
- Disminuye la inflamación de la glándula mamaria (mastitis).

- Contribuye al buen funcionamiento del tracto respiratorio.
- Contribuye a la limpieza del hígado.
- Mejora la superficie de la piel.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Mejora las habilidades psicomotoras y de aprendizaje.
- Ayuda al sistema reproductivo femenino y masculino.
- Revitaliza el sistema nervioso central.
- Protege la retina.
- Protege la piel de las quemaduras solares.
- Elimina manchas y pecas.
- Mejora la suavidad y elasticidad de la piel.

En ninguno de los estudios realizados con Astaxantina se han notado efectos secundarios dañinos. El único efecto secundario percibido es la coloración naranja de la piel cuando se consumen altas dosis, alrededor de 50 mg por día. Las dosis recomendadas son de entre 2 y 12 mg al día, dependiendo del estado de salud y la condición que se intenta combatir.