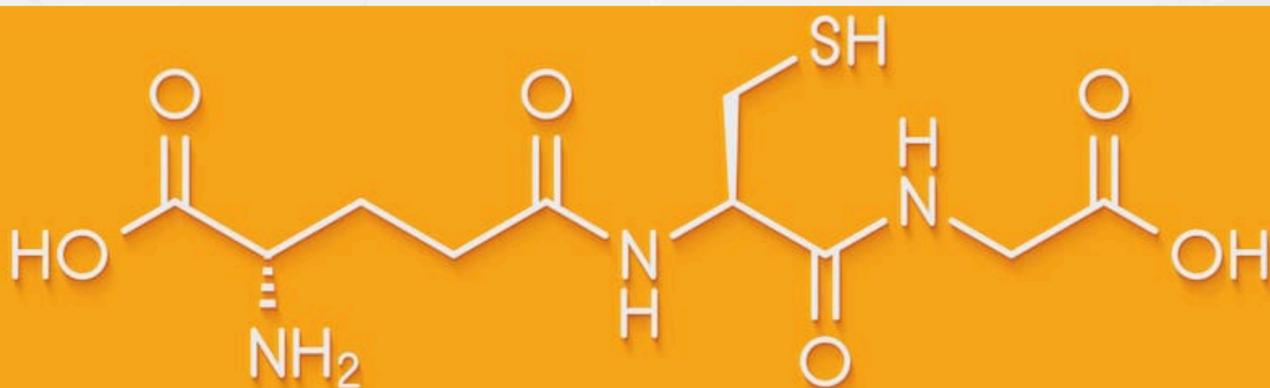


# GLUTATHIONE

Traducido por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



## glutathione

Investigadores y científicos lo han apodado el maestro antioxidante, el principal antioxidante del cuerpo, e incluso la madre de todos los antioxidantes. Y, no importa lo cumplidoras que sean las etiquetas, el glutatión se merece cualquiera de ellos.

Este antioxidante indispensable ayuda a neutralizar las toxinas en el cuerpo, eliminar los radicales libres peligrosos, desintoxicar el hígado y apoyar el funcionamiento general de todo el sistema inmunológico. Hoy, vamos a mirar más de cerca esta poderosa sustancia y, lo más importante, cómo aumentar los niveles de glutatión dentro del cuerpo.

Glutathione es producida naturalmente por el cuerpo, pero los niveles caen con la edad

Los investigadores conocen de glutatión desde 1889, pero sólo en los últimos treinta años han comenzado a entender y explorar sus funciones. Una pequeña molécula de proteína, glutatión, se sintetiza en el cuerpo a partir de tres aminoácidos diferentes: L-cisteína, ácido L-glutámico y glicina. Aunque existe en cada célula, la gran mayoría del glutatión está en el hígado.

Glutathion regula el crecimiento celular, combate la oxidación de las grasas circulantes en el torrente sanguíneo, sintetiza y repara el ADN, ayuda a transportar aminoácidos dentro y fuera de las células y tiene todo un arsenal de efectos desintoxicantes y de aumento inmunitario.

Desafortunadamente, los niveles de glutatión comienzan a caer a la mediana edad y pueden caer tan bajo como sólo el 50 por ciento de lo que el cuerpo necesita para una salud óptima. Además del envejecimiento, la baja glutatión también puede resultar de un consumo excesivo de alimentos fuertemente procesados, toxinas ambientales, medicamentos, enfermedades, infecciones y estrés.

Los bajos niveles de glutatión están vinculados a problemas crónicos de salud

Los bajos niveles de glutatión inhibe la función celular, permitiendo que los radicales libres peligrosos causen daño oxidativo. El daño oxidativo causado por los radicales libres está en la raíz de muchos problemas crónicos de salud.



Ahora, los investigadores están descubriendo que los bajos niveles de glutatión pueden causar afecciones degenerativas inducidas por radicales libres como enfermedades cardíacas y cáncer respectivamente, los asesinos número uno y número dos en Estados Unidos. Por supuesto, otros países del mundo occidental muestran estadísticas sombrías similares.

En un estudio publicado en el New England Journal of Medicine, los investigadores encontraron que los pacientes con enfermedades cardíacas bajas en sangre de glutatión tenían un 30 por ciento más de probabilidades de sufrir un ataque al corazón que aquellos con niveles óptimos.

Otras afecciones relacionadas con la deficiencia de glutatión incluyen enfermedades autoinmunes, síndrome de fatiga crónica, diabetes, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, autismo, artritis, insuficiencia renal y enfermedad hepática, por nombrar sólo algunos.

Glutathione tiene importantes efectos de aumento del sistema inmunitario y desintoxicante

Glutathione juega un papel tan importante en la desintoxicación y la función del sistema inmunológico que no es del todo inverosímil imaginarlo como un héroe que asesina dragones, corriendo a la batalla y derrotando toxinas y patógenos dondequiera que se encuentren estas amenazas.

El gluutatión debe ser equilibrado en las células linfoides para que el sistema inmunitario funcione correctamente. Su molécula de cisteína hace posible la reproducción de las células T. Glutathione también ayuda activamente a los macrófagos en el torrente sanguíneo a combatir a los patógenos e invasiones bacterianas y desintoxica los radicales reactivos de oxígeno creados por la radiación de luz ultravioleta.

Además, la glutatión ayuda a regenerar y reciclar otros antioxidantes importantes, como la vitamina C y la vitamina E. Como el principal agente desintoxicante en el cuerpo, la glutatión transforma químicamente carcinógenos, toxinas y fármacos en compuestos inofenables que pueden ser eliminados sin dañar el ADN celular. En el caso de metales pesados como el mercurio y el plomo, la glutatión los neutraliza a la unión con ellos.

¿Cómo puedo elevar mis niveles de glutatión?

La fruta de pomelo, melones, melocotones, espinacas y espárragos son buenas fuentes de glutatión. Estos alimentos deben consumirse crudos y orgánicos siempre que sea posible. Calentarlos apagará su contenido de glutatión.

Sin embargo, como proteína, la glutatión se digiere rápidamente y se descompone en aminoácidos individuales. De hecho, varios estudios han demostrado que la ingesta dietética por sí sola puede no ser suficiente para aumentar los niveles circulantes de glutatión.

Los expertos dicen que la mejor manera de aumentar los niveles es complementar con precursores de glutatión, los aminoácidos que tu cuerpo utiliza como bloques de construcción para producir glutatión.



En cuanto a la suplementación, tanto N-acetil-cisteína como ácido alfa lipoico han demostrado mejorar los niveles de glutatión en casos de deficiencia. Otras sustancias que pueden ayudar a aumentar los niveles de glutatión incluyen la curcumina, la melatonina de cerezas oscuras, el cardo lechero y el selenio mineral. Teniendo en cuenta todas las funciones vitales que realiza glutatión, puede ser sabio aumentar los niveles de glutatión para asegurarse de que se tiene suficiente de esta molécula insustituible. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Las fuentes de este artículo incluyen: NIH.gov, NIH.gov, ImmuneHealthScience.com, ImmuneHealthScience.com

Escrito originalmente en lengua inglesa por Lori Alton, escritora de personal de NaturalHealth 365. Liga electrónica original: <https://www.naturalhealth365.com/glutathione-meet-the-master-antioxidant-for-optimal-health.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal