

GLUTATIÓN

Antioxidante y desintoxicante celular

El **glutati3n** es una peque1a prote3na formada por los amino3cidos ciste3na, 3cido glut3mico y glicina². Se produce en forma natural en las c3lulas animales y lo podemos obtener de la dieta diaria en alimentos tales como frutas y vegetales frescos o congelados, pescados, carnes, esp3rragos, curri, aguacate y nueces^{6,7}.

Tener adecuadas concentraciones de **glutati3n** en el organismo nos ayuda a mantener, principalmente, un equilibrio 3ptimo en la eliminaci3n de radicales libres (efecto **antioxidante**), as3 como auxiliar para la **desintoxicaci3n** de las c3lulas del h3gado¹⁰ debido a que 3sta prote3na tiene una excelente capacidad de reaccionar con sustancias t3xicas (acetaminof3n, cobre, cadmio y paracetamol)⁷ y favorecer su eliminaci3n^{2,6}.

El **glutati3n** es un ingrediente clave para potenciar al m3ximo la actividad antioxidante de la vitamina C, vitamina E, N-acetil-L-ciste3na, 3cido a-lipoico y trazas de selenio.

El **glutati3n** junto al selenio tienen la funci3n de regenerar la vitamina C gastada. Asimismo, El **glutati3n**, el selenio y la vitamina C juntas regeneran la vitamina E. Esta relaci3n sin3rgica mantiene las defensas antioxidantes de la c3lula intactas todo el tiempo. La presencia de niveles adecuados de **glutati3n** junto a los otros antioxidantes en nuestros cuerpos es cr3tica para tener un sistema de defensa efectivo contra los radicales libres¹³.

Aunado a los beneficios descritos anteriormente, poder antioxidante y desintoxicante, el **glutati3n** proporciona ayuda para los siguientes procesos:

- **Un mantenimiento en el sistema inmune** y particularmente es clave para la activaci3n de los linfocitos^{11,7} y plaquetas.
- **Reduce la proliferaci3n de c3lulas** con tendencia a la malignidad, jugando un papel clave en la colaboraci3n para la defensa de diferentes enfermedades causadas por la presencia de radicales libres¹³, incluyendo c3ncer, inflamaci3n, Alzheimer, mal de Parkinson, fibrosis quística⁴, HIV, SIDA⁵, ataques cardiacos y diabetes⁹.
- **Coadyuva**, junto con el "complejo antioxidante" a inducir la resistencia al da1o oxidativo revirtiendo la capacidad de met3stasis e incrementando la respuesta de las c3lulas a la quimioterapia¹².
- Por su acci3n antioxidante colabora a disminuir los casos de **ceguera ocasionada por cataratas**, desarrolladas por el estr3s oxidativo ocasionado por una alta concentraci3n de oxigeno de las c3lulas del cristalino debidas al bajo consumo de antioxidantes en la dieta¹.

REFERENCIAS

1. Belda Sanchís J, Puertas J, Bosch Morell F, Romero Gómez B, Marín N, Díaz-Llopis M, Romero Gómez Fj, Determinación de los niveles de glutatión, enzimas del sistema glutatión y productos de la peroxidación lipídica en el cristalino cataroso y en el cristalino sano, 1999, No. 11 Archivos de la sociedad española de oftalmología.
2. Cruz H, Fonseca E., Orfao de Matos A., 2004, Mecanismos de resistencia en la quimioterapia y posibles vías para superarla, Hospital universitario de Salamanca.
3. Detoxification, www.loudzen.com, consultada 11 de noviembre de 2005
4. Glutathione (GSH)- Optimal health with the master Antioxidant, www.glutathione-report.com, consultada 11 de noviembre de 2005
5. Glutathione, www.pdrhealt.com, consultada 11 de noviembre de 2005
6. Glutathione, www.vitacost.com, consultada 11 de noviembre de 2005
7. Glutathione, www.wholehealthmd.com, consultada 11 de noviembre de 2005
8. [Melhem A](#), [Stern M](#), [Shibolet O](#), [Israeli E](#), [Ackerman Z](#), [Pappo O](#), [Hemed N](#), [Rowe M](#), [Ohana H](#), [Zabrecky G](#), [Cohen R](#), [Ilan Y.](#), Treatment of chronic hepatitis C virus infection via antioxidants: results of a phase I clinical trial, Septiembre 2005, J Clin Gastroenterol, Vol 39(8):737-42.
9. [Tsai WY](#), [Chang WH](#), [Chen CH](#), [Lu FJ](#), Enhancing effect of patented whey protein isolate (Immunocal) on cytotoxicity of an anticancer drug, 2000, Nutr Cancer, Vol 38(2):200-8.
10. Valencia E., Marin A., Hardy G., Glutathione--Nutritional and Pharmacological Viewpoints: Part V, 2005, Pharmaceutical Nutrition Group. School of Biological and Molecular Sciences, Oxford Brookes University, Oxford, United Kingdom.
11. Wu G., Fang Y., Lupton J., Turner N., Glutathione metabolism and its implications for health, 2003, American Society for Nutritional Sciences, 489-492.
12. Cisneros P.E., La glutatión reductasa y su importancia biomédica, Rev. Cubana Invest. Biomedica 14(1).
13. Hersh T., The secret to living longer and healthier, Health Tech and Advanced Body Care Solutions™ company.