

COMPARATIVA DE SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

ANTIOXIDANTE	MARCA COMERCIAL	TIPO	CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA	PRECIO CAJA	COSTE/MES/PERSONA (€)
Hydraction	Globae Hydro	Agua Hidrogenada	1,5 litros/día	NA	5,92 ⁽¹⁾
Selenio + Zinc ⁽²⁾	ACTIVE COMPLEX SELENIO + ZINC PHARMA NORD	Minerales (liposoluble, hidrosoluble)	1/día	12,25€ (60 cápsulas)	6,12
Quercetina	NATURE'S PLUS QUERCETIN PLUS	Bioflavonoide (hidrosoluble)	1/día	23 € (60 comp.)	11,50
Vitamina E	ACTIVE COMPLEX VITAMINA E FORTE PHARMA NORD	Vitaminas (liposoluble)	1/día	25 € (60 cápsulas)	12,50
Catequinas (té verde)	AQUILEA TÉ VERDE	Bioflavonoide (hidrosoluble)	4 compr/día	10 € (90 comp.)	13,00
Ginkgo Biloba	SOLGAR GINKGO BILOBA EXTRACTO DE HOJA	Otros (hidrosoluble)	1/día	27 € (60 cápsulas)	13,50
Beta-caroteno (provitamina A)	BETACAROTENO - SURA VITASAN	Carotenoide (liposoluble)	1/día	13,55 € (30 perlas)	13,55
Vitamina C	REDOXÓN DOBLE ACCIÓN® VITAMINA C Y ZINC	Vitaminas (hidrosoluble)	1/día	7,23 € (15 comp eferv.)	14,46
Arándano	SOLGAR ARÁNDANO ROJO	Antocianidinas (hidrosoluble)	1-2/día	16,30 € (60 cápsulas)	16,30
Glutation	SOLGAR L-GLUTATION 50 MG	Otros (hidrosoluble)	1/día	17€ (30 cápsulas)	17,00
Vitamina A	BETACAROTENO NATURAL 15 MG LAMBERTS	Vitaminas (liposoluble)	1/día	35 € (90 cápsulas)	17,50
Resveratrol (Polifenoles del vino)	(REVIDOX®) LAB. ACTAFARMA	Bioflavonoide (hidrosoluble)	1/día	22€ (30 comp.)	22,00
Astaxantina	SOLGAR ASTAXANTINA 5MG.	Carotenoide (liposoluble)	1/día	24€ (30 cápsulas)	24,00
Luteína	NATURE PLUS ULTRA LUTEINA	Carotenoide (liposoluble)	1/día	58€ (60 perlas)	29,00
Ácido Lipoico	SOLGAR ACIDO ALFA LIPOICO 120 MG.	Otros (liposoluble e hidrosoluble)	1/día	65€ (60 cápsulas)	32,50
Picnogenol	ACTIVECOMPLEX PYCNOGENOL	Bioflavonoide (hidrosoluble)	1ª sem: 4 compr/día Después: 2 compr/día	29 € (60 compr.)	34,00
Coenzima Q10 (ubiquinona)	NATURE PLUS COENZIMA Q10 ANTIENVEJECIMIENTO	Otros (liposoluble)	1/día	62,5 € (30 perlas)	62,50

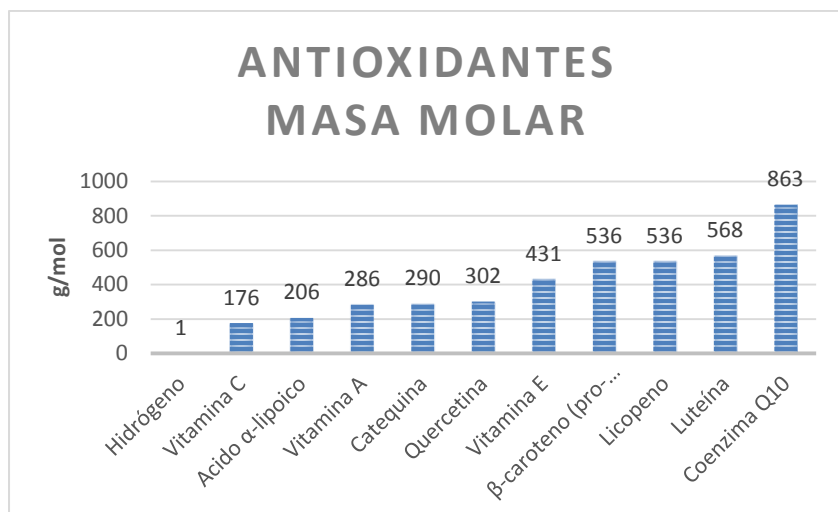
(1) Coste del producto calculado con una vida media de 5 años y con 2,53 miembros en cada unidad familiar ingiriendo agua hidrogenada, de acuerdo con la Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística, año 2013

(2) No actúan directamente como antioxidantes pero son imprescindibles para el correcto funcionamiento de las enzimas antioxidantes

COMPARATIVA DE SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

VENTAJAS DEL AGUA HIDROGENADA VERSUS OTROS ANTIOXIDANTES

1º A diferencia de los antioxidantes más conocidos (vitamina C, vitamina E, Coenzima Q) cuyo elevado peso molecular les impide atravesar la membrana celular y actuar sobre los orgánulos celulares, **el hidrógeno tiene un bajo peso molecular que favorece su distribución**, pudiendo atravesar las biomembranas y llegar al núcleo de la célula, sin producir efectos tóxicos para las células.



A menor masa molar

mayor poder antioxidante.

El hidrógeno es 176 veces más potente que la vitamina C y 863 veces más que la Coenzima Q10

2º A diferencia de los antioxidantes que eliminan tanto los radicales libres (ROS) perjudiciales como los que son beneficiosos para el organismo, **el hidrógeno tiene la propiedad de eliminar selectivamente los radicales libres causantes de la oxidación celular ($\cdot\text{OH}$)** sin afectar a las ROS beneficiosas que cooperan con la inmunidad y con la actividad biológica. **La reacción entre hidrógeno y $\cdot\text{OH}$ da lugar a la formación de agua**, una sustancia esencial para el cuerpo.

3º A partir de los 40 años es necesario suplementar nuestro cuerpo con antioxidantes que realicen la función de las enzimas endógenas. El hidrógeno, la vitamina C, la vitamina E, la coenzima Q10..., activan o poseen enzimas endógenas por lo que es recomendable su consumo. De todos ellos, **el hidrógeno es el principal antioxidante natural y es inocuo para el cuerpo humano.**

4º **El hidrógeno es el antioxidante más seguro.** Se produce continuamente en el cuerpo humano por acción de las bacterias del colon durante la fermentación de los carbohidratos no-digeribles (fibra) y circula normalmente por la sangre. El hidrógeno disuelto en la sangre se distribuye a los tejidos y se elimina rápidamente por los pulmones, como componente natural del gas abdominal o metabolizado por la flora colónica. Por lo tanto, **el hidrógeno puede ser ampliamente utilizado en el ámbito clínico como antioxidante seguro y eficaz.**

Los antioxidantes liposolubles o solubles en grasa (vitamina E, A, carotenoides o coenzima Q10), están localizados en las membranas celulares y lipoproteínas y protegen las membranas celulares de la peroxidación lipídica. Estos antioxidantes liposolubles, especialmente las vitaminas A y E se almacenan en los tejidos de nuestro organismo y tienden a permanecer en ellos. Esto quiere decir que si una persona toma demasiada cantidad de una vitamina liposoluble, esta se mantendrá presente en su cuerpo a lo largo del tiempo pudiendo producirse una condición potencialmente peligrosa conocida como hipervitaminosis, que literalmente significa un exceso de vitaminas en el organismo.

Los antioxidantes hidrosolubles o solubles en agua, están presentes en los fluidos acuosos, tales como la sangre y fluidos extra e intracelulares. Ejemplos de antioxidantes solubles en agua incluyen la vitamina C, glutatión,

COMPARATIVA DE SUPLEMENTOS ANTIOXIDANTES

catequinas. Las vitaminas hidrosolubles, se eliminan a través de la orina. Dado que su eliminación es muy frecuente, necesitamos tomar vitaminas hidrosolubles de forma habitual en nuestra dieta.

5º Obtención fácil y económica. **El agua hidrogenada obtenida por electrólisis es el método más conveniente para proporcionar hidrógeno molecular de forma fácil y segura.** Su producción no es cara en comparación con el coste de la mayoría de otros fármacos antioxidantes.