Impariamo a curarci con gli antiossidanti, i nemici naturali dei radicali liberi

Data: 5 marzo 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Oggi vi parliamo degli antiossidanti, molecole essenziali che forniscono un prezioso aiuto al nostro organismo, permettendo di tenere sotto controllo e, comunque, prevenire la produzione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.[MORE]

L'integrazione di antiossidanti è una pratica comunemente diffusa tra i consumatori e gli operatori sanitari. Sono raccolte all'ordine del giorno, infatti, prove tangibili della possibilità di prevenire o migliorare il decorso di numerose patologie grazie all'impiego degli antiossidanti, sia che vengano direttamente acquisiti tramite dieta, sia che vengano assicurati mediante integratori alimentari.

La funzione principale degli antiossidanti, che ne compone il nome stesso, è quella di prevenire o comunque controllare i processi di ossidazione. L'ossidazione è, sostanzialmente, il processo di combustione dell'ossigeno che avviene nelle cellule per la produzione di energia e che ha, come conseguenza diretta, la liberazione di sostanze note come radicali liberi. I radicali liberi, diversamente dagli antiossidanti, sono molecole instabili che possono danneggiare il DNA cellulare.

Secondo alcune stime, i radicali liberi colpiscono il DNA delle cellule con una frequenza altissima in quanto, essendo caratterizzate da un elettrone spaiato (particella atomica dotata di carica elettrica), tendono a combinarsi con altre molecole per reintegrare l'elettrone mancante. Il processo, di fatto, produce all'infinito ulteriori radicali liberi.

Un esempio chiaramente comprensibile della funzione degli antiossidanti e dei radicali liberi è quello della mela: una volta tagliata, in un breve lasso di tempo, la polpa si scurisce. Ciò accade perché l'ossigeno reagisce chimicamente con la porzione esposta della mela; al contrario, se si irrora la polpa con del succo di limone, la colorazione scura comparirà molto più tardi. Ciò in quanto nel succo

di limone, sono presenti degli antiossidanti, quali la vitamina C e ai bioflavonoidi.

L'esempio portato vale anche per l'organismo umano, al cui interno si verificano continuamente reazioni analoghe; ad esempio con il colesterolo. Questo, infatti, diventa effettivamente dannoso solo quando subisce l'ossidazione, favorendo di conseguenza il processo di aterosclerosi. Nei soggetti che seguono una dieta particolarmente ricca di frutta e verdure, che rappresentano la migliore fonte naturale di antiossidanti, il rischio di patologie cardiovascolari risulta ridotto proprio per l'apporto di queste molecole benefiche.

I radicali liberi, tuttavia, oltre a derivare dai processi vitali di produzione dell'energia all'interno delle cellule, sono sviluppati anche in caso di esposizione a determinati fattori. Si pensi, ad esempio ai raggi solari ed ai raggi X; un'esposizione eccessiva a questi fattori di rischio può, infatti, determinare tumori della pelle, rughe e cataratte. Altro fattore influente è l'inquinamento industriale per la sua composizione ricca di metalli tossici, quali arsenico e mercurio.

Non bisogna sottovalutare, inoltre, che molti prodotti farmaceutici favoriscono la creazione di radicali liberi, così come l'organismo delle persone affette da patologie croniche, come il diabete, produce un maggior numero di radicali liberi rispetto all'individuo sano. Fumo, alcol, cibi fritti e diete ricche di grassi, infine, influenzano la crescita di radicali liberi tossici.

Al di là dell'integrazione, che può essere consigliata in alcune situazioni, il corpo umano è, comunque, dotato di un proprio sistema antiossidante attivato da minerali come il selenio, il manganese, lo zinco e il rame.

Esistono diversi modi per verificare lo stato del sistema antiossidante del nostro organismo, uno tra tutti è l'effettuazione di un esame del sangue o delle urine. Qualora si rendesse necessaria l'integrazione, è importante fare uso di vitamine C, A ed E, nonché di selenio, coenzima q10 e betacarotene. Ulteriori antiossidanti sono l'estratto di semi di vinacciolo, ed i fitonutrienti presenti in alcune specie vegetali quali il tè verde, la curcuma, il ginkgo biloba e il cardo mariano.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/impariamo-a-curarci-con-gli-antiossidanti-i-nemici-naturali-dei-radicali-liberi/97940