ANTIOSSIDANTI

(Dr. Roberto Maugeri)

L'importanza di un' opportuna assunzione di antiossidanti con l'alimentazione ha assunto negli ultimi anni un ruolo importante nel campo medico della prevenzione. È ormai certo che molte malattie, spesso a carattere degenerativo, presenti in alcune fasce d'età della popolazione si manifestano proprio in seguito ad un carente apporto di antiossidanti capaci di aiutare il sistema antiossidante dell'organismo a neutralizzare la fisiologica formazione dei radicali liberi.
Per comprendere meglio il problema vediamo di sintetizzare brevemente alcuni concetti fondamentali.
I **radicali liberi** sono molecole altamente reattive che si producono fisiologicamente nel nostro organismo e sono una delle cause principali dei processi d'invecchiamento e di molte malattie degenerative degli esseri viventi. L'ossigeno, essenziale alla vita delle cellule, è paradossalmente in grado, durante le attività cellulari, di produrre anche i radicali liberi, i quali sono composti da forme particolari dell'ossigeno, altamente reattive, capaci di legarsi ad altri elementi strutturali o funzionali delle cellule danneggiandoli. Se il quantitativo di radicali liberi prodotto è superiore a quello fisiologico (fumo, alcool, stress, inquinamento, malattie, obesità), il nostro **sistema antiossidante** non è più in grado di neutralizzare questo eccesso, per cui i radicali liberi aggrediscono le cellule, provocando danni più o meno gravi.
Tale condizione viene comunemente definita **stress ossidativo** e comporta un progressivo invecchiamento delle cellule e quindi dei tessuti con tutto ciò che ne consegue in termini di efficienza. L'invecchiamento precoce della pelle è uno dei segnali più noti.
Il danno cellulare inizia a livello della membrana con un'alterazione degli scambi tra interno ed esterno della cellula sino ad arrivare ad alterazioni più complesse come le alterazioni del DNA con effetti mutageni che predispongono ai tumori.

Un eccesso di radicali liberi è quindi sempre dannoso e deve essere combattuto non solo attraverso l'acquisizione di un corretto stile di vita ma anche attraverso un'opportuna supplementazione con gli antiossidanti.

Madre natura ci ha fortunatamente messo a disposizione un innumerevole numero di molecole ad **azione antiossidante contenute nella frutta e nelle verdure fresche**, dal momento che queste stesse molecole servono ai vegetali a neutralizzare la formazione di radicali liberi al loro interno, preservandoli sino alla maturazione.
Gli studi condotti sinora sul ruolo preventivo degli **antiossidanti naturali** in molteplici malattie hanno dato un notevole impulso al loro utilizzo ed è per tale motivo che alcune organizzazioni di prevenzione e sanità a livello mondiale consigliano da tempo la regolare assunzione di almeno cinque porzioni frutta e verdura fresca nella giornata.
Purtroppo nei paesi occidentali, come spesso accade per molti altri tipi di alimenti, il contenuto in vitamine, sali minerali ed oligoelementi all'interno dei prodotti vegetali si è ormai ridotto progressivamente, a seguito dei metodi di coltivazione intensiva e dei sistemi di distribuzione; di conseguenza si è ridotto il potere antiossidante della frutta e verdura che assumiamo giornalmente anche qualora rispettassimo i quantitativi consigliati.
Per ovviare a questi inconvenienti si ritiene utile la supplementazione con prodotti **antiossidanti** non di sintesi, ma a **base di frutta e verdura**supportati negli anni da una ricerca scientifica di alta qualità.