

TEST DELLO STRESS OSSIDANTE

Cosa sono i radicali liberi?

Le nostre cellule producono energia a partire dagli zuccheri, e anche da alcune vitamine e oligoelementi. Durante questo processo si formano i cosiddetti radicali liberi, vale a dire frammenti di molecole dotati di un elettrone spaiato e per questo pronti a innescare reazioni dannose con altre molecole. I radicali liberi sono utili per combattere i batteri, ma diventano nocivi quando sono presenti in eccesso.

I danni dello stress ossidativo I radicali liberi (ossidanti) vengono eliminati dalle sostanze antiossidanti. Quando però gli antiossidanti non sono sufficienti rispetto alla quantità di radicali liberi presenti nasce lo stress ossidante. Un eccesso di radicali liberi, vale a dire lo stress ossidante, è causa di danni a vari livelli: alla struttura lipidica delle membrane cellulari, nel codice del DNA, e alle proteine organiche.

I radicali liberi vengono prodotti

- fisiologicamente dalle nostre cellule
- durante i processi infiammatori
- in conseguenza della attività epatica di detossificazione (tossine dell'ambiente, dei medicinali, degli ormoni)
- dal sole, dal fumo e dallo stress.

QUANDO È UTILE SOTTOPORSI AL TEST

Il test dello stress ossidativo è utile nei seguenti casi:

□ in tutte le manifestazioni infiammatorie, in tutti i sintomi dolorosi, nella stanchezza, nel diabete, nei tumori, nell'invecchiamento precoce, nei disturbi della memoria, nell'arteriosclerosi, nelle patologie venose e circolatorie, nei disturbi della pelle, nelle allergie e intolleranze, nei disturbi visivi, nelle intossicazioni da nicotina, agenti atmosferici inquinanti, farmaci, nel controllo dell'alimentazione e dell'integrazione di sostanze antiossidanti.

Quando l'esame attesta la presenza di stress ossidante significa che i sistemi di difesa e regolazione dell'organismo non sono più sufficienti a contrastare la presenza dei radicali liberi. Occorrerà dunque modificare la dieta o ricorrere alla somministrazione di integratori alimentari.

IL PRELIEVO

Sangue, a digiuno.
Urine.

Come il corpo si difende I danni provocati dall'eccesso di radicali liberi si possono misurare dosando i marcatori dello stress ossidante. L'organismo dispone di una via metabolica per eliminare i radicali liberi in eccesso.

Ma questo processo, per funzionare nel modo giusto, richiede la presenza di sostanze (come oligoelementi, enzimi, acidi grassi, flavonoidi) che derivano da una dieta corretta. Gli alimenti antiossidanti per eccellenza, infatti, sono frutta e verdura.

Esistono poi particolari sostanze - per esempio la papaia fermentata e la vitamina C - che hanno grande potere antiossidante e che possono venire utilizzate sotto forma di integratori alimentari.

Cosa provoca lo stress ossidante Un eccesso di radicali liberi ossidanti unito a insufficienti difese antiossidanti è causa di fenomeni come:

- invecchiamento precoce
- arteriosclerosi, diabete
- disturbi venosi e microcircolatori
- malattie infiammatorie
- alcuni disturbi visivi
- disturbi della pelle
- stanchezza cronica

L'ANALISI

I risultati ricadono in due categorie. Alla prima corrisponde il dosaggio delle sostanze antiossidanti. Alla seconda il dosaggio dei marcatori dello stress ossidante.

Le difese antiossidanti

- Vitamina A, Vitamina E
- Acido Urico
- SOD- Super-ossido-dismutasi (enzima)
- Glutazione-perossidasi (enzima)
- Glutazione ridotto
- Proteine SH
- Zinco, Rame, Selenio
- Ferritina, Trasferrina
- Coefficiente di saturazione in transferrina

I marcatori dello stress ossidativo

- 8OHdG/creatinina - indicatore dell'ossidazione del DNA
- Ac-anti LDL - ossidati - indicatore dell'ossidazione dei lipidi

ESEMPIO GRAFICO DEI RISULTATI

