

Cos'è lo stress ossidativo

Inquinamento ambientale, fumo di sigaretta, alimentazione scorretta, abuso di bevande alcoliche, esercizio fisico inadeguato, infezioni, sono solo alcune delle cause del cosiddetto stress ossidativo.

Lo **stress ossidativo** è una forma di "stress chimico" indotto nel nostro organismo da uno squilibrio fra la produzione e l'eliminazione di una serie di agenti ossidanti, fra i quali spiccano i cosiddetti "radicali liberi".

I **radicali liberi** svolgono importanti funzioni - quali l'eliminazione di batteri patogeni, la regolazione della pressione arteriosa, la trasmissione dei segnali, - ma, quando in eccesso, possono aggredire molecole biologiche vitali, quali i lipidi delle membrane cellulari, le proteine enzimatiche e persino il DNA. Ne consegue un danno che, se non prontamente riparato, favorirà la comparsa o accelererà la progressione di malattie molto comuni, quali l'ipertensione arteriosa, l'aterosclerosi, l'infarto, l'ictus, il morbo di Parkinson, la demenza di Alzheimer, l'obesità, il diabete, l'artrite reumatoide, alcuni tipi di tumori,.....Inoltre, un aumento dei radicali liberi - non di rado secondario ad una carenza di antiossidanti, peraltro ampiamente presenti nella frutta e nella verdura - può favorire l'invecchiamento precoce dell'organismo.



Come misurare lo stress ossidativo

Purtroppo, lo stress ossidativo, al contrario di una comune malattia, non dà luogo a manifestazioni cliniche specifiche, per cui può essere identificato solo se, in presenza di una serie di fattori di rischio, il clinico ne sospetta la presenza e invita il potenziale paziente a sottoporsi ad alcuni semplici test di laboratorio su un piccolo campione di sangue.

Test indicatore di danno ossidativo:

- d-ROMs Test

Test indicatore di capacità antiossidante:

- BAP Test

I due test sono fra loro complementari perchè il primo consente di valutare l'impatto della produzione di radicali liberi, mentre il secondo fornisce informazioni sull'efficienza difensiva della barriera antiossidante.

*Ad oggi circa 400 lavori accademici (su un totale di 667 articoli) hanno documentato il valore scientifico di questo approccio diagnostico altamente innovativo per la valutazione dello stress ossidativo. Esso è stato applicato sia nel campo della Ricerca che in quello della pratica clinica nella Medicina Umana, ma anche in quella Veterinaria, da circa 2000 studiosi in tutto il mondo nei seguenti campi medici:

- Anti-aging
- Ematologia
- Epatologia
- Neurologia
- Nefrologia
- Malattie cardiovascolari
- Neonatologia - Pediatria
- Ostetricia- Ginecologia
- Malattie respiratorie
- Otorinolaringoiatria
- Psichiatria
- Diabetologia
- Odontoiatria
- Medicina del lavoro
- Malattie infettive
- Medicina alternativa e complementare
- Medicina dello sport
- Medicina termale
- Oncologia
- Reumatologia
- Geriatria

- Veterinaria
- Oculistica

Chi deve fare i test

Tutti dovrebbero sottoporsi ai due test (d-ROMs Test ed anti-ROMs Test), anche in condizioni di buona salute e, a maggior ragione, se esposti in maniera non episodica a fattori pro-ossidanti (es. stili di vita non corretti, inquinanti nell'ambiente di lavoro ecc.) o se affetti da patologie croniche degenerative (es. diabete, aterosclerosi, neoplasie, demenza, artrite reumatoide, ecc.) o, infine, se costretti a subire determinati trattamenti (es. dialisi, by-pass, trapianto d'organo, pillola, radioterapia, chemioterapia, ecc.). Solo grazie a questa valutazione sarà possibile ottimizzare terapie specifiche e monitorare la reale efficacia di formulazioni antiossidanti, troppo spesso assunte senza che un test ne abbia documentato la reale necessità.

Come combattere lo stress ossidativo

Il trattamento dello stress ossidativo presuppone l'individuazione delle cause e dei meccanismi che lo hanno determinato.

Se alla base vi è un aumento della produzione dei **radicali liberi** da parte dell'organismo, occorrerà individuare la fonte metabolica primaria che ne è responsabile e cercare di tenerla sotto controllo (es. ridurre l'infiammazione, abbattere il carico di "tossine",.....).

Se, invece, sono le **difese antiossidanti** ad essere ridotte, bisognerà tentare di ricostruirle attraverso:

- Un idoneo stile di vita caratterizzato da una dieta antiossidante
- Un esercizio fisico regolare e non eccessivo
- La riduzione di fumo, alcool e stress.

A difendere il nostro organismo dall'effetto di esuberanti quantità di radicali liberi, infatti, sono preposti gli **antiossidanti**. Alcuni di questi (es. superossidodismutasi, glutatione, perossidantie, catalasi) sono endogeni. Cioè vengono prodotti dal nostro organismo, di cui sono parte integrante. Altri, invece, quali ad esempio le vitamine C ed E, alcune sostanze colorate presenti nella frutta e nelle verdure (es. flavonoidi) o negli oli (polifenoli) sono esogeni, cioè devono essere introdotti dall'esterno, attraverso l'alimentazione.

Laddove essi non fossero sufficienti, si renderà necessario l'introduzione di integratori specifici da parte del medico competente.

Per informazioni telefonare al

