

Oxi test - STRESS OSSIDATIVO

Lo stress ossidativo consiste in una iper-produzione di sostanze chimiche ossidanti, i RADICALI LIBERI, ovvero molecole normalmente prodotte durante l'ossidazione, che è una reazione chimica che avviene continuamente nel nostro organismo. Ciò avviene quando i nutrienti introdotti con l'alimentazione vengono trasformati in energia, durante il metabolismo di alcuni farmaci, l'eccesso di attività fisica, l'inquinamento ambientale, fumo attivo e passivo, abuso di alcol e sostanze stupefacenti, dieta povera di frutta e verdura, additivi negli alimenti, raggi solari, fattori genetici predisponenti. I radicali liberi sono in grado di sottrarre elettroni alle molecole circostanti, rendendole instabili (una sostanza che si ossida perde elettroni e quella che si riduce li acquista) ed i bersagli di questo processo sono, nello specifico, componenti delle cellule quali: acidi nucleici, proteine, lipidi. Ai danni provocati dall'azione dei radicali liberi alle cellule e al DNA, pongono rimedio sostanze ed enzimi presenti nel nostro organismo, detti "antiossidanti", ma quando la quantità e reattività dei radicali liberi supera la capacità individuale di contrasto degli antiossidanti, si parla di stress ossidativo (o squilibrio REDOX). L'alterazione di questo sistema, se prolungata nel tempo, causa danni a cellule e tessuti, quali:

- invecchiamento precoce della pelle con comparsa di rughe
- vitiligine
- problemi ai capelli, come fragilità e caduta degli stessi
- patologie cardiovascolari, osteoporosi
- infertilità in ambo i sessi
- sviluppo di patologie croniche e degenerative come l'Alzheimer, il morbo di Parkinson e la Sclerosi multipla
- insorgenza di tumori.

Occorre sottolineare, tuttavia, che gli effetti dei radicali liberi non sempre sono dannosi per la salute, anzi sono importanti in alcuni processi fisiologici (vedi i radicali liberi dell'Ossigeno o dell'Azoto utili nella soppressione degli agenti patogeni, nei meccanismi di difesa, nella trasmissione dei segnali fra le cellule e nel controllo della pressione arteriosa), ma è il loro eccesso che arreca danni.

Per individuare il livello di stress ossidativo proponiamo l'OXI test, un percorso diagnostico in grado di valutare il benessere individuale, il livello di

invecchiamento e, appunto, lo Stress Ossidativo.

OXI test integra in modo ponderato esami riguardanti i nostri metabolismi (ad esempio quello dei carboidrati e quello dei grassi ematici, esami del sistema ormonale e del sistema immunitario) aggregandoli ad esami che rappresentano i capisaldi del benessere e dello studio dello stress ossidativo.

Tra questi, ad esempio, il test Omega 3 sull'equilibrio degli acidi grassi polinsaturi, test della disbiosi sullo stato della flora intestinale, D-ROMS test sulla quantificazione dei Radicali liberi, BAP test sullo scudo totale antiossidante, Adiponectina, Leptina e Homa test. Tutti questi valori analitici, opportunamente integrati, sono valutati ed espressi con un indice di stress ossidativo capace di disegnare complessivamente lo stato di benessere o di invecchiamento.

Quali sono i sintomi dello Stress Ossidativo?

Emicrania, dolori muscolari, difficoltà nella digestione e sudorazione frequente.

Come si pulisce il corpo dai radicali liberi?

Tra i maggiori agenti antiossidanti troviamo le vitamine A, C, E e un vasto complesso di composti chiamati polifenoli, contenuti in frutta e verdura particolarmente colorata.

Cosa mangiare per lo stress ossidativo?

Consumare abitualmente cibi ricchi di beta-carotene, licopene, luteina e flavonoidi; Optare, a fine pasto, per il consumo di frutta fresca di stagione particolarmente colorata, anziché per quello di carboidrati. Aggiungere alla dieta semi oleosi e frutta secca tostata come mandorle, pistacchi, arachidi e nocciole, limitare o evitare il consumo di sostanze alcoliche.

NOTA

Il più potente antiossidante in natura è l'Astaxantina, i cui effetti di protezione sono ben 550 volte più potenti del tocoferolo (vit. E). Gli alimenti ricchi di astaxantina comprendono trote, salmone, gamberetti, aragoste, granchi e altri crostacei.

Dati tratti da:

<https://www.synlab.it/servizi/analisi-di-laboratorio/synlab-benessere/oxi-test.html>

<https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/astaxantina.html>

<https://www.corsidiformazionecm.it/>