

Antiossidanti: ci proteggono dallo stress ossidativo

20 agosto 2020/da [Dr. Matteo Monami](#)

Gli antiossidanti sono i nostri “acchiappa-radicali” in inglese: “*free radical scavengers*”). Per fortuna, infatti, non siamo disarmati di fronte all’attacco incessante dei radicali liberi (ROS) ovvero del cosiddetto “stress ossidativo” correlato all’insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori, diabete e sue complicanze periferiche (retinopatia, arteriopatia, neuropatia, piede diabetico, nefropatia etc) e altre patologie croniche. Disponiamo nel nostro organismo di potenti antiossidanti in grado di difenderci. Uno stile di vita sano e attivo favorisce tale protezione ma d’altra parte non possiamo vivere in una campana di vetro e non sempre le difese sono sufficienti e in quel caso può essere utile integrarle con un apporto esterno.



Le difese antiossidanti naturali: un lavoro di squadra

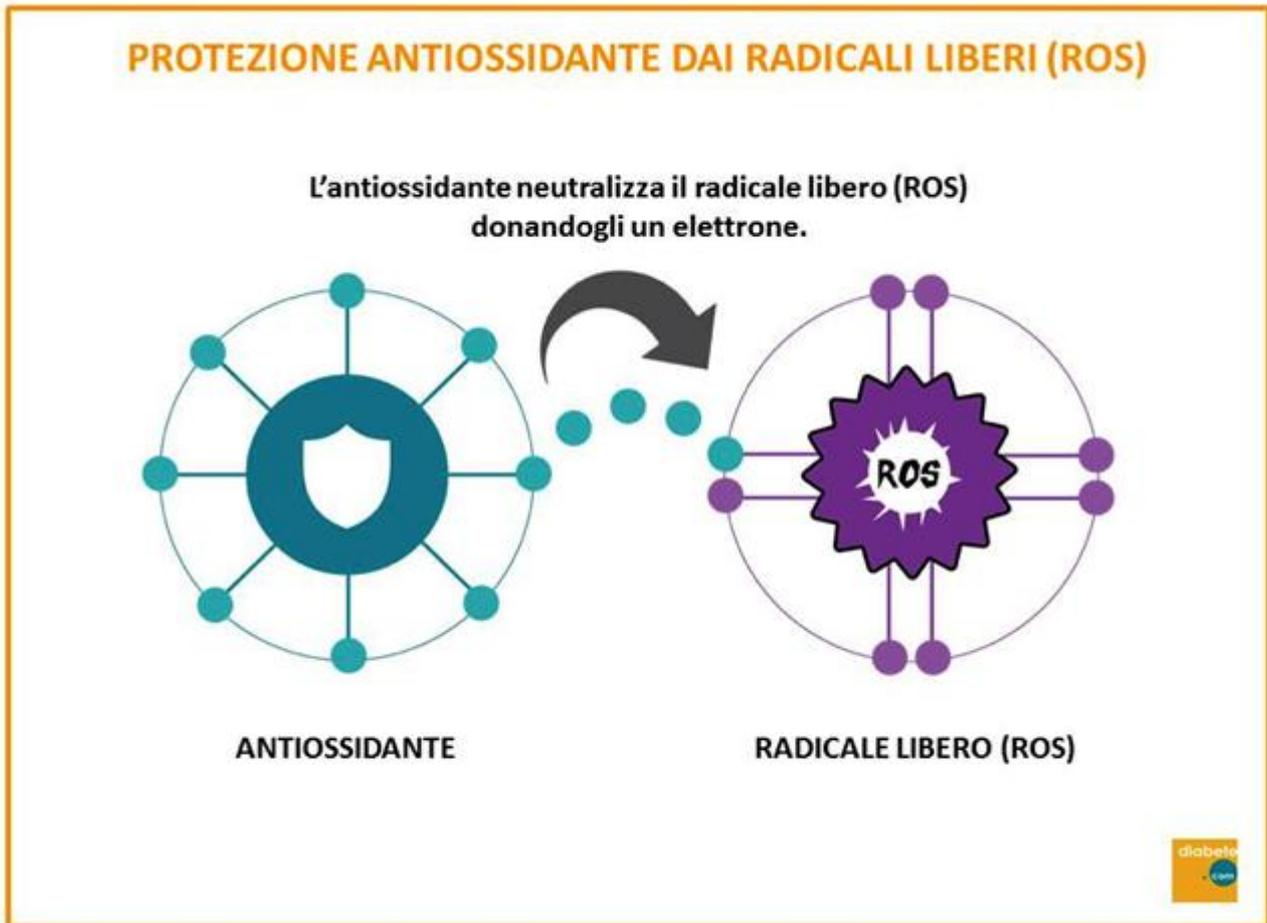
Gli antiossidanti catturano i radicali liberi e li rendono inoffensivi proteggendo, così, il nostro organismo dall’attacco devastante delle particelle aggressive.

Tra i più potenti antiossidanti ci sono la **vitamina C** e la **vitamina E**, i **carotenoidi** (pre-vitamina A), i microelementi **selenio** e **zinco**, i **bioflavonoidi** della frutta, l’[acido alfa-lipoico](#) e il **coenzima Q10**.

In natura, tra le fonti più ricche di antiossidanti della **frutta** ci sono: uva, soprattutto quella rossa, ricca di **resveratrolo**, frutti rossi, prugne nere, pompelmo rosa, arance, avocado, kiwi, mele,

pesche, banane, pere e albicocche. Tra le **verdure**: tutti i cavoli, spinaci, barbabietole, patate, peperoni, carote, fagiolini, zucca, aglio e cipolla, porri, melanzane e pomodori. Hanno spiccate proprietà **antiossidanti** anche la soia, il tè verde, l'olio d'oliva, il germe di grano, le arachidi, il vino rosso.

Anche molte **piante** contengono sostanze con proprietà antiossidanti come **acido cinnamico, cumarine, diterpeni, flavonoidi, lignina, mono- e triterpeni, tannini e fenilpropanoidi.**



Vedendo la figura sopra vi starete chiedendo: ma se l'antiossidante agisce donando un elettrone al radicale libero, non diventa a sua volta instabile? Effettivamente durante la lotta incessante contro i **ROS**, gli **antiossidanti** riportano danni alla loro struttura e vengono messi fuori combattimento. Quando per esempio la **vitamina E** vince sul nemico ROS riuscendo a neutralizzarlo, essa ha bisogno di "rigenerarsi". Entra così in suo soccorso la **vitamina C** che aiuta e ricicla la vitamina E. In questo scambio anche la vitamina C subisce dei danni, perdendo parte della sua efficienza: se non venissero in suo soccorso **selenio** e **acido alfa-lipoico** non sarebbe più in grado di svolgere le sue numerose funzioni (oltre a quella antiossidante). Se tuttavia è disponibile [acido alfa-lipoico](#), anche la **vitamina C** si rigenera e torna in gioco con tutta la sua grinta. Da tutto ciò si capisce come gli antiossidanti agiscano in squadra, sostenendosi e potenziandosi a vicenda come una vera rete di solidarietà, protezione e difesa. Riciclandosi a vicenda, gli antiossidanti diventano molto potenti.

Gli integratori antiossidanti

La possibilità di impiegare gli **integratori antiossidanti** per combattere i [radicali liberi](#) e **stimolare le difese immunitarie**, si è ritagliata uno spazio sempre più consistente nelle società occidentali. Il processo di lavorazione industriale avrebbe il vantaggio di aumentare la concentrazione di principi attivi e migliorarne l'attività. In base alle ultime ricerche l'assunzione di un unico antiossidante è meno consigliabile rispetto a un'adeguata miscela proprio grazie alla peculiarità di queste sostanze di agire, in collaborazione dinamica, riciclandosi a vicenda. Se intraprendono insieme la guerra contro i radicali liberi, la loro azione si potenzia notevolmente; l'effetto globale della loro combinazione risulta maggiore della somma dei singoli effetti di ciascun antiossidante. Quale integratore, dunque? È sempre consigliabile chiedere al proprio medico curante o al proprio diabetologo, in caso di diabete.

Leggi anche

- [I radicali liberi: responsabili dello stress ossidativo »](#)
- [Il tessuto nervoso è tra i più sensibili all'azione ossidante »](#)
- [Acido alfa-lipoico: la guardia del corpo dei nostri nervi e non solo »](#)