

ANTIOSSIDANTI, DIETA E STILE DI VITA: RISORSE D'ELEZIONE CONTRO LO STRESS OSSIDATIVO

Migliorati A et Al; Piante medicinali, Numero Speciale maggio 2010 - ISSN 1825-5086

Introduzione

Nell'ultimo trentennio oltre 6.000 lavori presenti in letteratura affermano che lo stress ossidativo è causa determinante di un gran numero di malattie degenerative e/o neoplastiche e responsabile del decadimento legato all'invecchiamento. Nel presente lavoro è stato evidenziato che è possibile ridurre e mantenere a valori fisiologici la concentrazione ematica dei radicali liberi, responsabili dello stress ossidativo, mediante la somministrazione di integratori alimentari (fitoestratti), seguendo una dieta bilanciata e svolgendo una costante attività fisica di moderata intensità.

Materiali e metodi

Sono stati reclutati 630 soggetti, età media 45 anni circa, di cui 206 hanno completato la sperimentazione. I gruppi di controllo [solo dieta (36 soggetti), solo integratori (38 soggetti), no dieta no integratori (59 soggetti)] sono stati selezionati tra i 424 soggetti che, avendo iniziato lo studio, non si erano ripresentati al controllo, per il dosaggio dei radicali liberi, dopo 8 mesi. Sui soggetti sono stati rilevati: il BMI (Body Mass Index) e la concentrazione ematica di radicali liberi (FR).

Risultati

Il dosaggio dei radicali liberi (FR) ematici, effettuato mediante un test colorimetrico, consente di valutare lo stress ossidativo. La rilevazione del BMI evidenzia la variazione del peso corporeo a seguito della dieta e dello svolgimento costante di attività fisica di moderata intensità (vedi tabella).

Conclusioni

I dati evidenziano come entrambi i trattamenti svolgano un'azione sinergica nei confronti del decremento del BMI e dei radicali liberi, azione certamente potenziata dallo svolgimento costante di attività fisica di moderata intensità. E' quindi opportuno seguire semplici ed efficaci soluzioni per mantenere lo stress ossidativo nell'ambito di livelli fisiologici.

Parametri	T0 Media (DS)	T1 Media (DS)	p	Gruppi
BMI FR	30.2 (5.61) 443.1 (89.38)	27.3 (4.89) 391.2 (70.5)	< 0.01 < 0.01	Casi - dieta ed integratori
BMI FR	28.9 (3.8) 485.1 (67.5)	25.7 (3.6) 468.8 (67.1)	< 0.05 0.31	Controllo - solo dieta
BMI FR	33.3 (5.4) 469.7 (71.2)	32.0 (5.1) 425.8 (65.5)	0.28 < 0.05	Controllo - solo integratori
BMI FR	31.5 (5.2) 460.8 (71.1)	31.6 (5.2) 463.6 (69.9)	0.92 0.83	Controllo - no dieta, no integratori