

## Naturalmente sani

“Senectus ipsa est morbus” scriveva Terenzio. Cioè, invecchiare è di per sé una malattia. Però oggi sappiamo che è possibile alleviare i disturbi della vecchiaia con una migliore qualità della vita e, perché no, anche con una buona dose di antiossidanti. Del resto gli antiossidanti neutralizzano i radicali liberi causa principale di un’incredibile quantità di malattie (angina pectoris, demenza senile, cataratta, artrite e ictus). Nel corpo umano ogni cellula contribuisce a dare efficienza ed energia a tutto l’organismo, ed è durante questo straordinario e incessante lavoro cellulare che si formano gli ormai famigerati radicali liberi, un tipo particolare di molecole in grado di danneggiare le strutture cellulari come la membrana plasmatica e il Dna. Oltre ai radicali endogeni, prodotti cioè dal nostro corpo, esistono anche quelli esogeni, introdotti dall’esterno. Come ad esempio fumo di tabacco, radiazioni, comprese quelle solari, pesticidi, alimenti ricchi di grassi saturi, ma anche abusi di alcol e farmaci. E negli ultimi anni, per contrastare l’azione di queste pericolose molecole, si è registrato un vero e proprio boom di antiossidanti. Basta guar

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/09/2011