

IL SEMINARIO. Al Park Hotel Cà Noa un convegno promosso dall'Oxi.Gen Lab di via Marconi

Lo «stress ossidativo» frontiera del benessere

I medici consigliano: analisi, alimentazione corretta, moto

Paola Castriota

Contro il logorio della vita moderna, che in termini medici si traduce in «stress ossidativo», non c'è solo il rimedio di un noto amaro a base di carciofi (come suggerisce la pubblicità), ma esistono specifiche analisi biochimiche e programmi personalizzati.

Oxi.Gen Lab, con sede in via Marconi 11, si propone come centro di studio e consulenza per tutte le persone soggette all'azione dei tanto temuti radicali liberi, atomi in grado di strappare elettroni a molecole «bersaglio» e provocare danni cellulari dalle conseguenze ben note, tra le quali: le malattie cardiovascolari, i tumori e l'invecchiamento precoce.

PARTENDO dal presupposto che i radicali liberi, nella giusta quantità, servono all'organismo che fisiologicamente li produce, da monitorare è invece l'aumento o meglio lo squilibrio con gli antiossidanti.

«Il primo passo per combattere questo fenomeno è effettuare un'analisi del sangue», spiega il professor Eugenio Luigi Iorio, presidente dell'Osservatorio internazionale sullo stress ossidativo. «In secondo luogo, è necessario impostare un programma personalizzato

che tenga conto di due aree principali: l'alimentazione e lo sport».

Antagonisti per eccellenza restano dunque gli antiossidanti che, da un punto di vista biochimico, sono agenti in grado di neutralizzare l'azione potenzialmente lesiva dei radicali liberi e possono essere endogeni, ossia prodotti dall'organismo, oppure esogeni (vitamina C e E), ossia introdotti dall'esterno.

Un corretto rapporto con il cibo è alla base della lotta ai radicali liberi in eccesso, sottolinea il dietologo Ruggero Grazioli, che consiglia di assumere regolarmente frutta e verdura, preferire il pesce alla carne e, ove possibile, cuocere meno le pietanze: «Per intenderci: meglio carne e pesce poco cotti». Bene allora la tartare e il sushi, ma non possono mancare legumi e cereali. No al fumo, mentre per l'assunzione di alcol ci si deve limitare a un bicchiere di vino rosso a pasto per gli uomini e a mezzo bicchiere per le donne. A questo si deve affiancare una corretta e moderata attività fisica.

«**E' SUFFICIENTE** una camminata a passo spedito per 20-30 minuti al giorno», precisa il professor Iorio. «Non è necessario fare sforzi eccessivi; anzi, è dimostrato che tra gli sportivi



Il tavolo dei relatori al seminario di ieri promosso da Oxi.Gen Lab

professionisti ci sono livelli di stress ossidativo maggiore che devono essere accuratamente monitorati e sottoposti ad appropriate terapie defaticanti».

Anche la cellulite rientra in quel circolo vizioso di squilibrio con i radicali liberi e pertanto, soprattutto nel caso di assunzione di pillola, è importante procedere al test di valutazione. Non si deve tralasciare, però, l'analisi sul tipo di vita condotta e in particolare è fondamentale capire il carico di stress lavorativo e anche scolastico oltre all'inquinamento ambientale e domestico. «Un occhio di riguardo va rivolto alla composizione dei mobili di casa che possono contenere sostanze nocive e all'uso corretto di farmaci antibiotici e anti-

fiammatori», puntualizza Grazioli. Dal momento che non esistono sintomi, è difficile capire quando il livello di stress ossidativo arrivi a toccare soglie preoccupanti, ed è per questo motivo che l'analisi ha una forte valenza preventiva, precisa Mariagrazia Marin, direttrice di Oxi.Gen.

«**IL NOSTRO CENTRO** è strutturato in modo da avere sia un laboratorio di analisi sia medici che attraverso la consulenza specifica traducano i numeri in dati utili alla persona», chiarisce Nicola Giovanelli, responsabile del settore stress ossidativo. Attenzione infine ai soggetti «bersaglio»: lo stress ossidativo non guarda in faccia a nessuno, bambini compresi. ♦