



## Come consigliare la giusta terapia antiossidante

V. 1.0 23.01.2007

## Programmare terapie antiossidanti

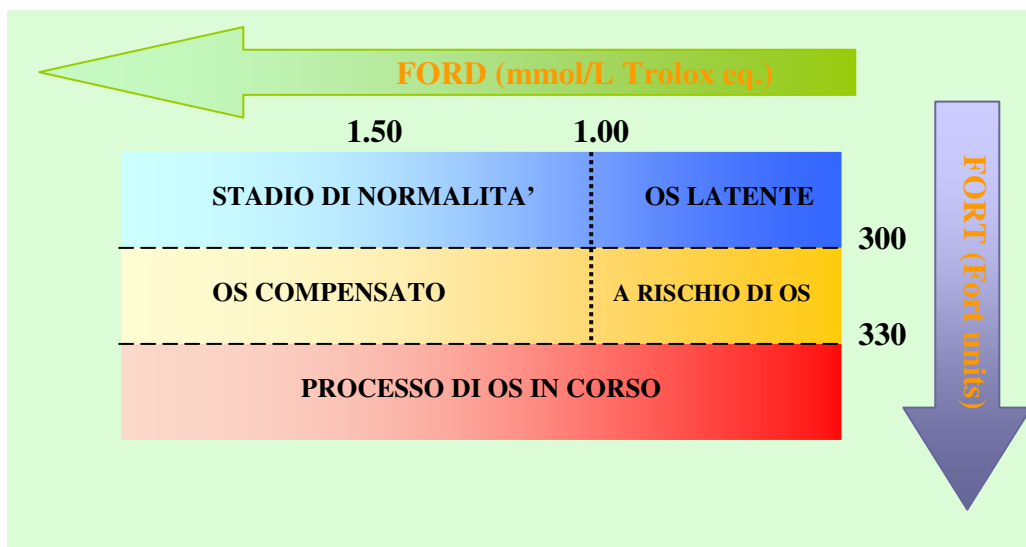
Al fine di migliorare la propria qualità della vita è essenziale determinare il livello dello stress ossidativo che risulta essere sempre più un fattore di rischio per la salute degli individui, soprattutto se associate ad altre condizioni negative quali ipertensione, diabete, sovrappeso, fumo. Misurare il livello dei radicali liberi (FORT test) e della barriera antiossidante (FORD test) è fondamentale per la prevenzione dei Danni associate allo stress ossidativo e in caso di alti livelli costituisce un campanello di allarme per permettere di intervenire subito.

In che modo?

### **STEP 1. Determinazione del livello di Stress ossidativo (OS) Anamnesi del paziente**

Il primo passo fondamentale è la conoscenza del livello di OS globale del paziente e ciò richiede determinare sia il livello di radicali liberi sia di capacità antiossidante.

Dopodichè, dai corrispondenti valori FORT e FORD ottenuti si ha un quadro dello stato di salute dell'individuo e si può procedere suggerendo le azioni più appropriate per contrastare l'azione dei radicali liberi o per mantenere il benessere attuale. Al fine di interpretare lo stato di stress ossidativo in base ai valori FORT/FORD è utile la tabella qui di seguito che rappresenta 5 casistiche principali.



## **STEP 2. Diverse azioni sulla base di ogni Stadio di OS**

<b>VALORI IDEALI/NORMALI</b>	<p style="text-align: center;"><b>Ottimo!</b></p> <p>Mantieni uno stile di vita ed abitudini salutari, <u>segui</u> una dieta equilibrata e varia, <u>fai</u> attività fisica moderata e regolare. Il livello di stress ossidativo sarà così sotto controllo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Prossimo controllo suggerito dopo 6 mesi</b></p> <p><b>Esempio</b></p> <p>FORT = 200 Unità Fort FORD = 1.35 mmol/l Trolox</p>
<b>OS LATENTE</b>	<p style="text-align: center;"><b>Fai controlli regolari!</b></p> <p>1-Aumentare il consumo di frutta e verdura fresca di stagione; 2-Si raccomanda di somministrare un cocktail giornaliero di antiossidanti almeno per 30-40 giorni. Non dovrebbe mancare vitamina C (circa 500 mg corrispondenti a 830% della RDA) e vitamina E (circa 200 UI corrispondenti a 660% della RDA), oltre a minerali quali selenio, zinco, rame, manganese. 3-Prediligere prodotti ricchi in fitonutrienti. Tra cui: beta- e alpha-carotene, luteina, zeaxantina, licopene, bioflavonoidi, quercitina, antocianine, picnogenolo, concentrato di vino rosso, buccia degli acini d'uva, tè verde, isoflavoni della soia, terpeni, broccoli, aglio, rosmarino, spirulina, aloe vera, ginkgo biloba, papaia, echinacea, polline, propoli e pappa reale.</p> <p style="text-align: center;"><b>Prossimo controllo suggerito dopo: 1-2 mesi, soprattutto in seguito a supplementazione con antiossidanti.</b></p> <p><b>Esempio:</b></p> <p>FORT = 200 F.U. FORD = 0.90 mmol/l</p>
<b>OS COMPENSATO</b>	<p style="text-align: center;"><b>Attenzione!</b></p> <p>1- Azioni preventive ed abitudini piu' salutari devono essere adottate al piu' presto per ridurre l'azione dannosa dei radicali liberi e evitare un progressivo peggioramento. 2-Seguire una dieta regolare e ben equilibrata. 3-Controllare il peso evitando i chili in eccesso 3-Praticare attività fisica adeguata al proprio allenamento con regolarità 4-Non fumare 5-Dormire a sufficienza (almeno 5-6 ore per notte) 6-Evitare il piu' possibile situazioni di stress sia mentale sia fisico eccessivo.</p> <p>In caso di problemi di insonnia, soprattutto se cronica, puo' essere utile somministrare melatonina (2-3 mg al giorno).</p> <p style="text-align: center;"><b>Prossimo controllo suggerito dopo: 3-4 mesi.</b></p> <p><b>Esempio:</b></p> <p>FORT = 320 F.U. FORD = 1.35 mmol/l</p>

<p><b>A RISCHIO DI OS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Condizione di Rischio!</b></p> <p>1-Seguire abitudini e dieta salutari  2-Ridurre o evitare completamente comportamenti a rischio per la salute  3-Dosi raddoppiate di Vitamina C (1 g) ed E (400 UI) sono suggerite.  I cocktails antiossidanti possono essere arricchiti con vitamine del gruppo B group ed A, e cofattori quali coenzima Q10, glutatione ridotto, acido lipoico.  4-Scegliere integratori multivitaminici con minerali che apportano al massimo il 200-300 % delle RDA, piuttosto che singole 'megadosi' eccessive di una sola sostanza.</p> <p style="text-align: center;"><b>Prossimo controllo suggerito dopo: 1-2 mesi, soprattutto in seguito a supplementazione con antiossidanti al fine di valutarne la reale efficacia.</b></p> <p><b>Esempio:</b>  FORT = 320 F.U.  FORD = 1.35 mmol/l</p>
<p><b>OS IN CORSO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pericolo!</b></p> <p>1-Si consiglia un'accurata ed approfondita visita medica specialistica  2-Variazioni opportune nella dieta e nello stile di vita devono essere adottate al piu' presto, insieme alla somministrazione mirata di antiossidanti.  3-Si suggerisce ogni genere di supplementazione che può includere anche prodotti ergogenici per aumentare l'energia e favorire il recupero fisico (es., creatina, aminoacidi), sostanze lipolitiche per diminuire la quantità di grassi corporei, N-Acetil-Cisteina, acidi grassi essenziali (omega 3 &amp; 6), fitonutrienti, erbe, ecc.</p> <p>Cerca integratori che contengano quantità sostanziali di determinate prodotti a te carenti. In caso di tumore alla prostata, si raccomanda il licopene. Se hai problemi di degenerazione maculare e/o altri difetti relativi alla vista derivanti dall'età, prediligi capsule che contengano luteina e zeaxantina.</p> <p style="text-align: center;"><b>Prossimo controllo suggerito dopo: 2 mesi</b></p> <p><b>Esempio:</b>  FORT = 370 F.U.  FORD = 1.10 mmol/l</p>

### **STEP 3. Consigli generali**

- 1. Pianificare periodicamente cure tramite integratori alimentari:** ogni 2-3 mesi dall'inizio dell'assunzione e successivamente almeno ogni 6 mesi.

Man mano che i soggetti migliorano la propria condizione di salute, le necessità diminuiscono ma in particolari individui è necessario aumentare i supplementi:

- ◆ Individui soggetti a continui stress
- ◆ Donne in gravidanza o che la stanno programmando
- ◆ Donne che soffrono di tumore al seno
- ◆ Bambini - specialmente se mangiano poco

- 
- ◆ Soggetti che seguono diete ristrette
  - ◆ Soggetti che soffrono di difetti genetici e di malassorbimento
  - ◆ Soggetti che hanno subito interventi
  - ◆ Soggetti che assumono stimolanti in gran quantità – come caffè, alcol, nicotina e zucchero
  - ◆ Soggetti anziani

2. E' importante che gli integratori vengano assunti seguendo le indicazioni terapeutiche in modo da assicurare il maggior assorbimento possibile e per facilitare l'assimilazione dal nostro organismo. Di solito è bene assumerli con un bicchier d'acqua.

- ◆ Vitamine solubili in acqua: vitamine B e C possono esser assunte a stomaco vuoto o ai pasti. Non assumere vitamina B la sera in quanto può provocare disturbi nel sonno.
- ◆ Integratori alimentari solubili: vitamine A, D e E, Omega 3 & 6 e CoQ10 , meglio se assunti con i cibi
- ◆ Amino acidi: da un ora a 3 ore lontano dai pasti
- ◆ Minerali: ad eccezione dello zinco, meglio se assunti durante i pasti. Calcio e magnesio meglio se assunti la sera in quanto aiutano il riposo notturno. Per quanto riguarda le terapie di ferro ci vuole particolare attenzione in quanto la vitamina C, ad esempio, contrasta l'assorbimento del ferro, mentre la vitamina E migliora la tolleranza alle terapie a base di ferro.
- ◆ Prodotti erboristici: meglio se assunti durante un pasto leggero o insieme al tè.

3. Nel caso di assunzione di vitamine, è bene non superare le soglie di sicurezza: tale limite inizia dal valore RDA<sup>11</sup> e termina ad un livello oltre il quale si ha l'intossicazione. Non ci sono limiti ufficiali per l'assunzione di integratori, quindi non è facile stabilire la soglia di sicurezza. Ciò perchè il livello di pericolo varia da persona a persona a seconda di differenti fattori come peso, stato di salute, metabolismo, dieta, etc.

4. (RDA: Recommended Dietary Allowance è il fabbisogno giornaliero considerato sufficiente a soddisfare al 97/98% dei bisogni nutritivi per un individuo in salute indipendentemente dall'età e dal sesso)

5. Per contrastare lo OS , integratori alimentari sono necessari nei seguenti individui:

- ◆ **Vegetariani**. Sono carenti di calcio, ferro , zinco e vitamine B12, D.
- ◆ **Donne in menopausa**. Al fine di aumentare il calcio nelle ossa è necessario assumere calcio e vitamina D
- ◆ **Fumatori**. Il fumo diminuisce l'assorbimento di molte vitamine e minerali come vitamina c, magnesio e calcio.
- ◆ **Donne in gravidanza**. Sono necessari soprattutto calcio, acido folico e ferro. Studi scientifici evidenziano come aumenti la produzione di OS in donne in queste condizioni.
- ◆ **Soggetti che abusano di bevande alcoliche**. Nel lungo termine l'eccessivo consumo di alcol riduce pesantemente l'assorbimento di molte vitamine e minerali come la vitamina B1, il ferro, lo zinco e il magnesio.

6. Una problematica legata all'efficacia delle terapie di integratori e antiossidanti è **la bio-disponibilità**. . E' il termine utilizzato per indicare quanto il nostro corpo riesca ad assorbire gli integratori nel modo più rapido e efficace possibile. Un'alta bio-disponibilità significa che gli integratori vengono facilmente assorbiti. Di conseguenza è bene che la bio-disponibilità sia il più alta possibile. Alcune sostanze sono prodotte naturalmente dal nostro corpo, altre invece è necessario assumerle dall'esterno per rinforzare l'organismo: fra questi la vitamina C ed il ferro. I supplementi possono interferire sulla bio-disponibilità: oggi vengono utilizzate nuove formulazioni per migliorare tali interazioni arricchite con ingredienti di alta qualità ed utilizzando rivestimenti particolari come il sistema "enterico" che al momento dell'assunzione viene disintegrato nel duodeno assicurando un alto livello di bio-disponibilità..