



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .12

Alimentazione e Prevenzione .3

Antiossidanti ... a tavola!

I radicali liberi sono elementi chimici responsabili di processi di ossidazione delle cellule (fisiologici o da stress ossidativi). Se la loro produzione aumenta eccessivamente, si possono verificare danni patologici in molte malattie. In tutte le infiammazioni vi è produzione di radicali liberi, specialmente dell'ossigeno e dell'ossido di azoto tali da agire sulla muscolatura dei vasi e su alcuni tipi di cellule con molteplici secondarie patologie d'organo prevalentemente croniche. Nessun organo o apparato risulta indenne da danni diretti o mediati dai radicali liberi. L'apparato respiratorio è forse quello più esposto. Infatti gli effetti del fumo di sigaretta, dell'inquinamento, di molti farmaci e di sostanze inalate durante l'attività lavorativa sono mediati dai radicali liberi. Oltre al polmone è l'apparato cardiovascolare (aterosclerosi coronaria, ipertensione arteriosa,...) ed il sistema nervoso centrale e periferico (demenza, ictus,...) a manifestare i danni mediati ed amplificati da radicali liberi. Tuttavia il danno da radicali liberi può essere, in parte, prevenuto da sostanze antiossidanti presenti in natura. Le difese antiossidanti sono o enzimi o molecole attivate. I principali antiossidanti naturali sono la vitamina E, la vitamina A, il glutatione, la Vit.C (l'acido ascorbico) ed altri. Tra gli antiossidanti naturali vanno ricordati anche i polifenoli, particolarmente abbondanti nell'olio d'oliva e nel vino rosso. Certamente una corretta ed equilibrata, alimentazione è in grado di limitare i danni da radicali liberi. L'olio extravergine d'oliva è uno dei più potenti antiossidanti essendo molto ricco di vitamina E.



Anche l'assunzione moderata di vino rosso consente un apporto di antiossidanti. In tema di prevenzione non si può non citare il quarto studio GISSI (Gruppo Italiano per lo Studio dell'Infarto miocardio) che ha arruolato e seguito per 42 mesi, 11.323 pazienti dopo un infarto recente. Questo importantissimo lavoro ha dimostrato che la dieta mediterranea arricchita con 1 grammo al giorno di acidi polinsaturi Omega 3 contenuti nel pesce ha ridotto significativamente la mortalità totale del 21%.

Questa "terapia naturale" determina gli stessi benefici ottenuti con farmaci (statine) usati per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue

L'adozione di corrette abitudini alimentari (incremento di frutta e verdura, pesce ed olio d'oliva ed un buon bicchiere di vino) permette al nostro organismo di contrastare i danni diretti o indiretti dei radicali liberi allungando la nostra aspettativa di vita.

Una sana alimentazione è direttamente correlata ad una vita attiva e per questo, nel promuovere la pratica sportiva è necessario adottare corrette abitudini a tavola. Le linee guida pubblicate nel 2000 su *Circulation* sono strutturate su tre principi fondamentali:

1) esistono stili di vita generali e comportamenti dietetici che tutti gli individui possono seguire in modo sicuro nel corso di tutta la vita per raggiungere e mantenere una condizione di benessere generale e cardiovascolare; in particolare un corret-





to comportamento alimentare definisce un approccio generale al cibo che si prolunga nel tempo;

2) le linee guida dietetiche rappresentano una traccia comportamentale necessariamente generica, all'interno della quale devono essere considerate le caratteristiche complessive, quelle culturali e quelle correlate allo stato di salute del singolo paziente;

3) è fondamentale assicurare un adeguato apporto di tutti i nutrienti essenziali che può essere ottenuto introducendo nella dieta tutti i tipi di alimenti.

E' altrettanto importante abituare il paziente a tenere sotto controllo sia il numero delle porzioni che l'entità delle stesse in modo da consentire il corretto calcolo dell'apporto calorico.

E' necessario sottolineare che i prodotti a base di vitamine e minerali non possono essere considerati sostitutivi di una dieta bilanciata mentre è da preferire l'assunzione di frutta, vegetali e cereali.

[Patrizia Valentina Arcuri]

Antiossidanti: dove?

Abbiamo visto quanto è importante incrementare l'apporto di sostanze antiossidanti per via alimentare, vediamo in quali prodotti questi sono principalmente contenute:

- **VITAMINA C:** agrumi, frutti di bosco, uva, cavoli, spinaci, peperoni, melone;





- **CAROTENOIDI** (precursori della vitamina A): carote, pomodori, agrumi, albicocche, mais, spinaci. Come **VITAMINA A** è presente nel latte e nei formaggi, nelle uova, nelle interiora;
- **VITAMINA E**: oli vegetali, grassi animali, oli di pesce, uova, frutta secca, cereali integrali;
- **SELENIO**: mais, riso, legumi, funghi, carni, crostacei, tonno, uova;
- **FLAVONOIDI**: in diversi tipi di frutta e verdura, in alcune bevande come il tè, il vino e la birra.

Il consumo soprattutto di frutta e di verdura è indispensabile se si vuole aumentare l'apporto di antiossidanti naturali che comunque sono presenti anche in altri alimenti come i prodotti di origine animale e gli oli.

Consumare un pasto completo, comprensivo di una buona porzione di verdura, meglio fresca, di una macedonia e di un bicchiere di vino può essere un primo, facile suggerimento per introdurre antiossidanti, soprattutto in condizioni di stress e per fumatori.

Ricordate che il contenuto di tali sostanze negli alimenti può essere sensibilmente ridotto dalle modalità di preparazione: cottura, preparazione di succhi, conservazione per lunghi periodi.

[Roberta Spiti]

Fonte di questa Scheda:

Fondazione Centro Cardiologia e Cardiocirurgia A. De Gasperis

<http://www.degasperis.it/home.asp>

Data di compilazione della Scheda: Febbraio 2007

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.