



RINFORZARE L'ORGANISMO



LA VITA IN EQUILIBRIO DINAMICO

La nostra vita è in uno stato di continuo **equilibrio dinamico** per cui, in risposta a sollecitazioni di vario tipo, il nostro organismo mette in atto **processi adattativi** in modo da garantire il mantenimento dello stato di salute.

Queste sollecitazioni rappresentano fattori di stress che mettono alla prova l'equilibrio dell'organismo.

Comunemente, lo **stress** ha una connotazione negativa; tuttavia, purché entro certi limiti, è uno **stimolo** al raggiungimento di un nuovo e migliore equilibrio che porta all'ottenimento di vantaggi adattativi, a livello microscopico (cellulare) o macroscopico (psicologico, immunitario, muscolare...).

QUANDO LO STRESS È TROPPO?

Tutto dipende dalla relazione tra le caratteristiche del **fattore stressante** e la capacità del **bersaglio biologico** di reagire.

Schematicamente, un fattore stressante ha un impatto che dipende da:

- tipologia, entità e durata della sollecitazione
- capacità adattativa e/o rigenerativa (della cellula, del tessuto, dell'organismo, della psiche...).

Basti pensare che una malattia o una fragilità possono trasformare uno stress normalmente tollerabile in qualcosa di insormontabile.

L'ADATTAMENTO e LA DIFESA CELLULARE

A livello cellulare, un fattore stressante può: innescare una risposta adattativa, creare un danno reversibile oppure creare un danno irreversibile e portare alla morte cellulare (apoptosi).

La tipologia di risposta può dipendere dal tipo di cellula colpito. Esistono infatti **tessuti che si rinnovano** continuamente mediante la rapida sostituzione delle cellule danneggiate con nuove cellule sane (ad esempio: epidermide, mucosa gastro-intestinale, respiratoria, urogenitale...)

Al contrario, se il danno riguarda le cosiddette **cellule perenni** (ad es. i neuroni e le cellule del muscolo cardiaco), il danno porta ad una perdita irreversibile di tessuto, che viene reintegrato da tessuto connettivo.

LA RISPOSTA CELLULARE

Quindi, se la risposta ad un fattore stressante è soggettiva, ognuno di noi può determinare il proprio stato di salute, affinché l'organismo possa adeguatamente far fronte alle sollecitazioni quotidiane.

La **cura della salute fisica e mentale**, in termini di prevenzione, dipende da esercizio fisico, nutrizione e sonno.

Oggi la vita di un individuo nel mondo occidentale è fortemente influenzata da scarsa attività fisica, da disturbi del sonno, da uno stile di vita stressante e da una dieta squilibrata, povera di nutrienti e ricca di cibo "spazzatura".

RINFORZO CELLULARE con ANTIOSSIDANTI

La formazione di **radicali liberi** è parte essenziale dei processi vitali e adattativi, anche nella risposta ad infezioni. Per questo motivo, un organismo in buona salute è in grado di usarli a proprio vantaggio e, successivamente, neutralizzarli, mediante la produzione di molecole ad azione antiossidante (per evitare un danno ossidativo).

Tuttavia, **fattori ambientali** come raggi ultravioletti (esposizione solare), fumo e inquinamento possono consumare le difese antiossidanti naturali.

Frutta e verdura sono ricche di molecole ad azione antiossidante e per questa ragione se ne raccomanda sempre un consumo adeguato nella dieta abituale. In aggiunta, se ne viene accertato il bisogno, un supporto antiossidante mediante un'integrazione può aiutare

l'organismo a far fronte a un momento di scarsa difesa cellulare.



RINFORZO CELLULARE con ACIDI GRASSI POLINSATURI

La risposta ai fattori di stress è determinata anche dall'attivazione di risposte infiammatorie e immunitarie. Esistono infatti delle vere e proprie linee di difesa cellulare, principalmente localizzate nelle zone-barriera dell'organismo (epitelio intestinale, pelle, mucose) che sono responsabili dell'efficacia della protezione nei confronti delle aggressioni esterne.

Attraverso l'alimentazione è possibile assicurare una buona difesa immunitaria e una risposta antinfiammatoria; l'assunzione di acidi grassi polinsaturi (PUFA) omega-6 e omega-3 permette di garantire un'adeguata risposta infiammatoria e il suo necessario spegnimento (risoluzione).

Nello specifico, l'equilibrio pro infiammatorio e risolutorio può essere garantito mediante il consumo di acidi grassi essenziali **acido linoleico** (omega-6) e **acido alfa-linolenico** (omega-3), così come di semi-essenziali (**EPA** e **DHA**, omega-3). Al bisogno, il consumo di integratori alimentari, in formulazione bilanciata e mirata all'incorporazione in membrana, permette il raggiungimento dell'ottimale rapporto omega-6 e omega-3.

PER APPROFONDIRE su LIPIMAGAZINE:

- Omega-3 alleati del sistema immunitario
- Grassi ed equilibrio cellule epiteliali
- INFIAMMAZIONE: UN BENE O UN MALE?
- INTEGRAZIONE ANTIOSSIDANTE

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente. I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 131748594 : ©aamulya | 62247545 :

©artqu
