



STRESS CELLULARE: OSSIDATIVO O RADICALICO?



STRESS CELLULARE: DOVE INTERCETTARLO?

La nostra vita è in uno stato di continuo equilibrio dinamico. Quotidianamente il nostro organismo è sottoposto a sollecitazioni di vario tipo, **fattori di stress che minano l'equilibrio fisiologico.**

A livello cellulare, un fattore stressante può:

- innescare una risposta adattativa >> stimolo al raggiungimento di un nuovo equilibrio con vantaggi adattivi
- creare un danno reversibile >> stimolo a "sistemare" la condizione che ha causato lo stress
- creare un danno irreversibile e portare alla morte cellulare (apoptosi).

Condizioni quali **sport intenso, stress psicofisico, infezioni, esposizione ad inquinanti, al sole o altre fonti di radiazioni, fumo, combinati con stili di vita sregolati e scarso apporto dietetico di antiossidanti**, possono portare la cellula ad aumentare la produzione di radicali liberi. Condizioni nelle quali le difese antiossidanti si depauperano e la condizione di stress può non trovare compensazione.

STRESS OSSIDATIVO E STRESS RADICALICO: sono la stessa cosa?

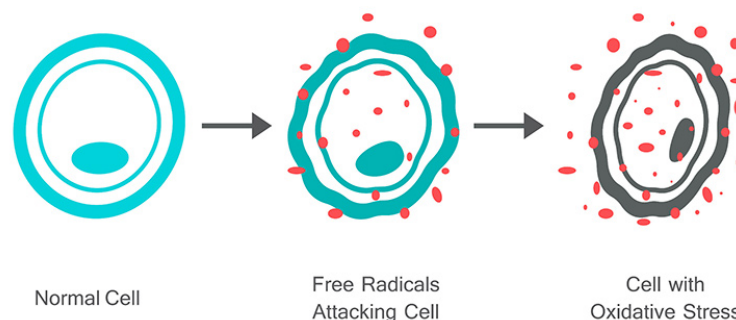
Spesso si utilizza la parola stress ossidativo per indicare la formazione di radicali liberi.

Stress ossidativo e stress radicalico sono due diversi processi molecolari.

Durante il fenomeno dello stress si formano nella cellula le specie reattive all'ossigeno (ROS) di due tipi:

- 1) molecole ossidanti, come ad esempio l'acqua ossigenata
- 2) radicali liberi, come ad esempio i "famosi" radicali ossidrilici ($\text{OH}\cdot$). I radicali liberi sono specie "transienti", ovvero instabili, la cui vita media è assai più breve e la reattività assai diversa rispetto alle specie ossidanti.

Pertanto, nel primo caso si utilizza la dicitura "stress ossidativo", mentre nel secondo caso è più appropriato parlare di "stress radicalico".



Riconoscere se si tratta di stress ossidativo o di stress radicalico è importante quando si deve scegliere la **strategia ANTI-STRESS**, ma questa distinzione la può fare solo uno specialista che individuerà la sinergia ANTI-OSSIDANTE o ANTI-RADICALICA più adatta, anche attraverso l'analisi lipidomica di membrana.

Di conseguenza il "FAI DA TE" nello stress è sicuramente la peggiore scelta, perché fare ricorso ad antiossidanti senza sapere il processo molecolare può essere inutile o addirittura deleterio.

APPROFONDIMENTI A TEMA ANTIOX:

Alcune letture di approfondimento sul tema antiossidanti ed integrazione alimentare:

- Prima di acquistare un integratore è importante sapere che...
www.lipinutragen.it/gli-integratori-alimentari/
- Integrazione ad azione antiossidante:
www.lipinutragen.it/integrazione-antiossidante/
- Rinforzo cellulare con antiossidanti:
www.lipinutragen.it/rinforzare-organismo/

Facili ricette con ingredienti ad azione antiossidante naturale:

- Gelato homemade:
www.lipinutragen.it/gelato-antiossidante/
- Smoothie antiox, ricetta in fondo all'articolo:
www.lipinutragen.it/la-salute-della-cellula-inizia-dallantiossidante/

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 196865541 : ©zannagap | 79736145

: ©fancytapis

