

Succhi di frutta, diluiti o concentrati? L'antiossidante fa la differenza



Uno studio dell'Associazione italiana industrie prodotti alimentari - area integratori) cita i nutrienti utili a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Tra le risorse della natura le vitamine contenute nei succhi di frutta, frullati e centrifugati, dagli agrumi ai kiwi. Oltre a difendere le cellule, le sostanze entrano nella biosintesi del collagene per la salute della pelle, aiutano a ridurre la sensazione di affaticamento, accrescono l'assorbimento del ferro.

«Quando le difese si riducono si sviluppa un danno legato a fenomeni di invecchiamento — spiega il Prof. Giovanni Scapa-

gnini, biochimico clinico e docente universitario —. Per contrastarlo l'organismo mette in atto contromisure».

Ma la frutta non sembra più quella di una volta. Ricercatori dell'ateneo del Texas sostengono che i contenuti nobili sono calati negli ultimi vent'anni.

Si chiama effetto diluizione: la frutta diventa più ricca di acqua e di fibra. Alternative possibili? Un integratore unico nel suo genere è vibracell (www.named.it). E' una miscela di ben 42 tipi di succhi di frutta e verdura concentrata a freddo che così mantengono inalterati i livelli di vitamine e minerali.

Stress ossidativo

Migliaia di anni fa l'organismo non era messo alla prova da inquinamento, fumo, stili di vita errati e alimenti ipercalorici, elementi che contribuiscono al manifestarsi del cosiddetto stress ossidativo uno squilibrio chimico che logora le cellule

Radicali liberi

Sono sostanze nocive che si creano nel corso di reazioni biochimiche all'interno della cellula. Se la concentrazione aumenta e non vengono subito neutralizzati da fattori protettivi i radicali liberi possono danneggiare la catena del Dna