

In questa puntata parleremo degli antiossidanti;

Ultimamente si sente spesso parlare di antiossidanti, senza sapere cosa sono e il ruolo che svolgono nel nostro organismo; essi, sono essenziali per la vita, servono a combattere l'azione "dannosa" che i radicali liberi hanno sul nostro corpo; l'organismo per produrre l'energia necessaria alla sopravvivenza, "brucia" carboidrati, proteine e grassi, cioè i macronutrienti che assumiamo con l'alimentazione. In questo processo di produzione energetica, si formano tuttavia anche delle molecole "nemiche delle cellule", i radicali liberi, che, in quantità elevate, innescano reazioni cellulari a catena spesso molto pericolose per l'organismo. Essi possono infatti, accelerare i processi d'invecchiamento cellulare, attivare processi infiammatori, favorire l'arteriosclerosi, provocare l'indebolimento del sistema immunitario (fino ad avere effetti cancerogeni). Chi pratica sport è più "esposto" ai rischi provocati da una produzione elevata di radicali liberi; perché quando facciamo attività fisica, consumiamo infatti, più energia del normale produciamo così anche più radicali liberi, col rischio di velocizzare il processo di invecchiamento delle cellule. Essi, sono in parte responsabili anche del catabolismo dello stato muscolare, il quale porta ad avere una minore "resistenza" fisica. Quindi è fondamentale coadiuvarlo con uno stile dietetico ricco di antiossidanti. Tuttavia un'eccessiva attività fisica non è l'unico fattore che accelera la produzione di radicali liberi. Anche il fumo, l'alcol, l'utilizzo smodato di farmaci, l'assunzione di sostanze tossiche, l'inquinamento in generale (a cui, purtroppo, spesso non ci possiamo sottrarre), lunghe esposizioni al sole sono responsabili di una produzione più elevata di "scorie" quindi è di fondamentale importanza, adottare un corretto stile di vita mangiando tanti antiossidanti proprio per contrastare gli effetti negativi di essi. Gli antiossidanti sono delle molecole che esistono in natura e che costituiscono delle vere e proprie difese contro i radicali liberi perché creano una barriera protettiva che difende le cellule dalla loro azione negativa. Il processo biochimico è molto complesso, ma a noi basta sapere che gli antiossidanti aiutano a rallentare l'invecchiamento cellulare e il deterioramento di muscoli e organi; si trovano in moltissimi alimenti, sia di origine vegetale, sia di origine animale. Sono antiossidanti anche alcune vitamine e minerali, flavonoidi e altri oligoelementi. Tra i più significativi troviamo le vitamine A, E, C, minerali come zinco e selenio e il licopene (presente soprattutto nel pomodoro).

Ecco un elenco dei cibi più ricchi di antiossidanti; frutta rossa (ora si trova il melagrano) verdura rossa (rapa rossa per le betaleine) verdura arancione (carota, per il betacarotene) agrumi (per la vitamina C, potente antiossidante) crusca, frutta secca, olio extra vergine d'oliva (per la vitamina E) orzo (per i betaglucani e gli arabinoxilani) l'avena per gli (avenamidi C.), pesce azzurro (per i grassi polinsaturi come gli omega 3) latte e derivati (per il contenuto di vitamine del gruppo B).

Quindi Cari colleghi Arbitri.. ricordiamoci ogni giorno di mangiare almeno 5 alimenti che li contengono!

Così.. vinceremo sempre la nostra partita!