



I Radicali Liberi e i loro 6 amici

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Ecco un'espressione che c'è familiare per molte ragioni: **radicali liberi**. Se ne sente parlare sia bene che male ma di solito il messaggio ci scorre addosso senza grossi risultati come spesso capita con quelle cose tecniche che la pubblicità ci spara contro per vendere questo o quel prodotto.

Ma qualcuno sa esattamente cosa siano?

Ti ricordi quando a scuola, facendo chimica, si parlava di atomi e molecole? Tutte cose per molti un pò noiose ma ora ci tocca proprio tirarle in ballo per capire questa cosa: il “radicale libero” non è nient'altro che **un atomo o una molecola al quale manca un elettrone**, quindi cerca di appropriarsi di quell'elettrone mancante “rubandolo” a un altro atomo così da ritrovare il proprio equilibrio e... quando lo trova causa a sua volta la nascita di un altro radicale libero, e così via fino a creare un processo chiamato **ossidazione a catena**.

Ossidazione? Ma non succede solo al ferro?

Ebbene sì, quando diciamo che “ci sentiamo arrugginiti” affermiamo qualcosa **di scientificamente esatto**. Questo perché nel nostro corpo sono presenti anche questi radicali.

Ma facciamo un po' di storia... non fa mai male. Nel 1956 Denham Harman fu il primo medico ricercatore a dare ai radicali liberi la colpa dell'invecchiamento. Questi nostri nemici sono continuamente additati come causa di tutta una serie di problemi tra i quali, oltre che l'invecchiamento, troviamo la perdita di capelli, l'aumento di peso e tanti altri “effetti collaterali”

I radicali liberi “cattivi”

Poiché l'ossigeno è il fattore principale della riproduzione di questi radicali, **il semplice fatto di respirare, mangiare e muoversi** ne causa la formazione di nuovi. Certo non possiamo immaginare di metterci un tappo sulla bocca o passare al digiuno nutrendoci di sola speranza, cerchiamo perciò di vedere quali sono le cause più comuni che aiutano la formazione di questi radicali “cattivi”. Insomma, cerchiamo di capire quali sono gli “amici dei radicali liberi”.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Sicuramente il fattore ambientale è importante: **l'aria che respiriamo** non è sempre pulita e non tutti possiamo abitare in montagna! Un altro fattore è **l'alimentazione**, infatti i radicali liberi aumentano anche a causa di una alimentazione povera di vegetali e frutta, che sono i cibi che contengono le migliori difese naturali contro questi signori.

Anche **i raggi solari** attivano il processo di ossidazione di cui abbiamo parlato prima. **Il fumo, l'alcool e il discontinuo esercizio fisico** sono altri fattori che causano la produzione di questi radicali e, come se non bastasse, tutti questi elementi provocano in molte persone un forte **stress** che a sua volta ci fa gentile omaggio di una produzione di radicali liberi che poi causeranno altro stress al nostro organismo.

Ma non c'è scampo a tutto questo?

Per fortuna la via d'uscita esiste e non è nemmeno tanto difficile da mettere in pratica: basta che tu abbia una buona **alimentazione a base di verdure e frutta** ed un costante ma **non eccessivo esercizio fisico**; consuma **poche bevande alcoliche** ma attenzione anche alla loro qualità e... **non fumare!** Non ultimo, devi garantirti **un'esposizione limitata o comunque ben protetta ai raggi solari**. Ma ora proviamo a vedere questi 6 elementi un po' più da vicino.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

L'aria che respiriamo

La storia certamente la conosci già: micro polveri (il famigerato PM10), gas di scarico, vapori tossici... scommetto che ti sei già detto parecchie volte che se fosse vero saremmo tutti belli e defunti. Ma ti pare che ci si possa avvelenare a ogni respiro? Ma per favore! Giusto i giapponesi ci credono, tanto da andare in giro in città con la mascherina...

Beh... purtroppo, come spesso accade, la verità sta nel mezzo: certo che non ci stiamo avvelenando a ogni respiro, però qualcosa effettivamente non va quando respiriamo l'aria di città. Scopriamo il motivo...

La prima cosa da dire è che **in città abbiamo tutti il fiato più corto** di quanto non dovrebbe essere. Questo succede perché prendiamo meno ossigeno a ogni respiro e le micro particelle si accumulano su bronchi e polmoni riducendo ancora di più la nostra capacità respiratoria.

Certo, il nostro organismo è efficiente, quindi si libera di questi fattori esterni in vari modi, **ma è un'attività imprevista in natura** e quindi accade che incameriamo meno ossigeno ma ne bruciamo di più a causa del lavoro di pulizia generale cui il nostro corpo è obbligato a far fronte.

Meno ossigeno disponibile + Superlavoro metabolico = Fiato Corto

Ed ecco dove tornano in ballo i radicali liberi: **la respirazione più corta e frequente aumenta l'ossidazione** poiché il cuore pompa lievemente di più, accelerando la circolazione del sangue e quindi esponendo più radicali liberi al già poco ossigeno che respiriamo.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Voglio andare a vivere in campagna

Beh... certo sarebbe la soluzione migliore ma non facile da mettere in pratica. Che fare quindi? I rimedi a nostra disposizione sono parecchi, alcuni tecnologici e altri naturali: non si escludono a vicenda, anzi, possono integrarsi benissimo tra loro.



Prima di tutto guarda con attenzione attorno a te e misura la tua giornata: dove passi la maggior parte del tuo tempo? Io provo ad indovinare: “casa e lavoro” oppure “casa e scuola”. Scommetto che ci ho preso eh? Sola eccezione può essere la macchina se ci passi molto tempo, comunque ciò che dirò per gli altri ambienti vale pure per l’auto, anche se magari è più complicato da mettere in pratica.

Tecnologia: installa un ozonizzatore in ogni stanza! Costano poco e consumano meno ancora, ma ti liberano dalle micro polveri. Il solo effetto collaterale è che avrai più polvere da spazzar via dai mobili poiché l’ozonizzazione provoca la precipitazione delle polveri (incluso il PM10).

Rimedi naturali: tieni delle piante nei locali dove passi la maggior parte del tuo tempo, curale bene così che crescano rigogliose. Il ciclo respiratorio delle piante rinnova l’aria e causa una naturale caduta delle polveri. Inoltre durante il giorno è importante mangiare o bere spesso molti antiossidanti naturali (frutti di bosco, arance, kiwi e così via).

Certo non si può trasformare la casa o l’ufficio in un vivaio, e neppure possiamo sul serio disseminare ozonizzatori ovunque, ecco perché in questo caso mi pare che tecnologia e rimedi naturali possono sposarsi benissimo.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Il fumo

Beh, questo è un argomento talmente discusso e così vastamente commentato che affrontarlo senza annoiarti a morte è un'impresa che ha dell'impossibile!

Comunque io sono una persona coraggiosa e caparbia, e se tu mi hai seguito fin qui direi che hai un bello spirito di sopportazione, quindi mi cimento ugualmente nell'impresa ;-)

Fumare fa male! Ok, ecco un bel luogo comune simile a tanti altri. Sui pacchetti di sigarette è scritto a chiare lettere: “Il fumo uccide”, “Chi fuma avvelena gli altri”, “Il fumo provoca il cancro”...

Ma è proprio vero che il fumo fa così male?

Ci sono studi di ogni genere sull'argomento, e qui il mondo della scienza si divide in tre: chi “prova” che il fumo è mortale, chi afferma esattamente il contrario e c'è chi, diciamo così, non si sbilancia.

Non dobbiamo certamente aprire un dibattito o assumere delle posizioni drastiche, basta solo attenersi a dati certi: il fumo si compone di oltre 4.000 elementi, di cui circa il 70% ha una elevatissima interazione ossidante, quindi **aiuta i radicali liberi a moltiplicarsi** e a danneggiare il nostro corpo.

Io non lo so se il fumo veramente provoca il cancro, ma so per certo che **accelera l'invecchiamento dell'organismo e ne riduce le difese naturali.**

Direi che basta e avanza per volerne fare a meno!

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Ma stiamo parlando delle sigarette, vero?

Non esattamente. Di quei 4.000 elementi presenti nel fumo di sigaretta soltanto alcuni sono propri del tabacco, i restanti (la maggior parte) sono prodotti durante il processo di combustione del tabacco e della carta che lo contiene. E come ben saprai, “bruciamo” e respiriamo tante cose... a cominciare dalla benzina per far andare la macchina.



Se non fumi ma passeggi un paio d'ore in Corso Italia a Milano d'inverno, **respiri l'equivalente di tre sigarette intere** (tranne che per catrame e nicotina), questo a causa dei gas prodotti dalla combustione per il riscaldamento ambientale e i tubi di scarico delle auto in città.

Ne avevamo accennato prima parlando dell'aria inquinata, ricordi? E ricordi la premessa sui giapponesi? Tanto criticati ma, allo stato attuale dei fatti, credo proprio che facciano bene ad andare in giro in città con la mascherina.

Da quel che abbiamo visto è chiaro che fumare ti fa male, quanto meno **t'invecchia precocemente** ed abbassa le tue difese naturali, quindi se sei un fumatore il primo passo verso una vita più lunga e sana è certamente quello di smettere subito: non solo “fai arrugginire” il tuo organismo, ma anche quello di chi ti sta attorno!

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

E cosa dire del Sole?

I raggi solari sono come il buon vino: preso in dosi moderate è un ottimo antiossidante, ma se esageri ottieni l'effetto contrario. Il sole, infatti, essendo una stella emette una varietà di radiazioni, la maggior parte delle quali sono pericolose per ogni forma di vita.

L'atmosfera terrestre costituisce la nostra difesa primaria dalle componenti nocive delle radiazioni solari, ma purtroppo non è sufficiente, e meno ancora da quando abbiamo danneggiato lo strato superiore di ozono.

Hai certamente sentito parlare dei **raggi ultravioletti**, vero? Ce ne sono di due tipi, e nessuno di questi è da considerarsi un nostro amico. Perché? I raggi uv sono la causa principale dell'ossidazione e della rapida crescita dei radicali liberi, sia sulla cute sia dentro di noi.



Ma allora... niente tintarella?

Non esageriamo! Possiamo abbronzarci tranquillamente sotto il sole del primo mattino o della sera. Certamente ci vorrà più tempo ma ne otterremo un'abbronzatura "buona", senza effetti collaterali spiacevoli.

Lasciami però aggiungere qualcos'altro a proposito dell'abbronzatura. Il sole è per noi una fonte di vita vera e propria, ma se ci esponiamo più del dovuto le cose s'invertono, trasformando il sole in un nemico.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

La nostra pelle non è proprio gioiosa del fatto che la vogliamo più scura, infatti, lo scurimento altro non è che **una reazione difensiva naturale contro l'eccessiva luce solare**. La conseguenza ovvia di questo è che se proprio vogliamo abbronzarci dobbiamo prendere delle serie precauzioni.

Difendi la tua pelle!

Il nostro organismo respira attraverso la pelle, quindi non dobbiamo averne meno cura di quanto non ne abbiamo per i nostri polmoni. Prendere il sole senza idratare costantemente la cute e senza applicare dei filtri per bloccare i raggi ultravioletti è **tanto dannoso quanto fumare un pacchetto di sigarette**.

Il sole in eccesso, infatti, aumenta lo [stress ossidativo](#) nel tuo corpo. Inoltre l'aumento della temperatura corporea causa la medesima reazione nei nostri polmoni e in tutti i nostri organi interni.

È il solito circolo vizioso, quindi anche qui abbiamo bisogno di fare attenzione e capire bene cosa possiamo fare, non lasciandoci guidare semplicemente dalla moda che ci vuole abbronzatissimi. Il Sole è una parte importante della nostra vita con il quale dobbiamo imparare a convivere al meglio.

Ma veniamo ora a un problema che per ragioni di mercato non viene mai abbastanza messo in evidenza.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Alcool: pericolo reale

Di alcolismo si muore sul serio: i superalcolici distruggono il nostro fegato e riducono le funzioni neurali oltre che, ovviamente, essere dei fantastici acceleranti nella **moltiplicazione dei radicali liberi**.

Qui non c'è divisione tra i ricercatori come succede per il fumo: **il 100% delle ricerche** conferma che l'alcool, se abusato, è un **veleno mortale**. Ecco perché non ho mai capito (o forse preferisco non capire) perché non scrivano sulle bottiglie di Gin, Whisky, Vodka e simili, "l'alcool ti uccide", o "L'alcool provoca la cirrosi epatica" e così via.

Eppure i dati sono chiarissimi: 140 milioni di persone al mondo soffrono di alcolismo cronico e un numero imprecisato ne abusa regolarmente. Un altro dato che ci aiuta a capire l'entità del problema (media mondiale): il 3.8% delle morti è dovuto all'abuso di alcool, come pure il 4% delle disabilità (danni fisici permanenti) e il 40% delle malattie neuropsichiatriche. Sono cifre molto pesanti che devono farci fermare a riflettere.

Ma l'alcool può essere anche nostro amico

Anche questa volta la saggezza dei nostri nonni contiene il sale della vita: non più di un bicchiere da tavola (250 ml) di un buon vino (come il Chianti o il Sangiovese) a pranzo e a cena è un'abitudine veramente salutare.

Gli effetti positivi riconosciuti sul nostro organismo sono tanti e ottimi: riduce il rischio di diabete e le possibilità di microinfarti cerebrali; migliora il flusso sanguigno riducendo i rischi di fibrosi e trombosi; aumenta la densità minerale ossea e così riduce artriti e reumatismi; migliora l'efficienza renale riducendo il rischio di calcoli; per non parlare poi delle sue **eccellenti proprietà antiossidanti** che sono proprio l'oggetto del nostro discorso.

Potrei andare avanti ma credo che abbiamo capito il punto: le bevande alcoliche fermentate, se non abusate, fanno bene alla salute.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Bevande alcoliche fermentate?

Mi riferisco a tutte le bevande non distillate: vino, birra, idromele e simili. Sono tutte bevande ottenute per fermentazione naturale, quindi una gradazione alcolica che non è mai superiore a 14 volumi (14 gradi). In media la gradazione naturale si assesta al 12% nei vini e 7% nelle birre.



Superalcolici: tutti da bandire?

Non la metterei in questo modo. Diciamo che alcuni superalcolici sono certamente ottimi per la nostra digestione (gli amari d'erbe), ma ti sconsiglio di prenderla come abitudine. Un superalcolico, infatti, è tecnicamente un farmaco vero e proprio, una droga, e come tale va trattato.

Se ti senti appesantito da un pasto troppo abbondante, allora un bicchierino (30 ml) di un buon amaro d'erbe ti aiuterà di sicuro.

Gli altri tipi di superalcolici sono normalmente da evitare: nacquero per scaldare il corpo d'inverno in paesi molto freddi, quindi non esiste ragione di farne uso in Italia, a meno che non si abbia desiderio di invecchiare più in fretta, infatti, tutti i superalcolici accelerano la riproduzione dei radicali liberi. Sì, anche loro!

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Che stress!!!

Eh sì, abbiamo messo assieme un bel pò di cose da tenere a mente tutti i giorni, e già siamo stressati dal lavoro e da tutto ciò che ci capita durante il giorno...

Non vorrei calcar la mano ma... lo stress a sua volta è causa della moltiplicazione sfrenata dei radicali liberi. Quindi, ti consiglio di fare almeno quattro respiri lenti e profondi prima di proseguire nella lettura ;-)

Va meglio? Lo spero, perché contro lo stress, la respirazione controllata è una delle cure più efficaci che si conoscano. Certo ci sono anche altre cose che possono aiutarci a prendere la vita con un pò più di tranquillità. Ad esempio potresti inserire nella tua dieta quotidiana il [Frutto della Passione](#) (o Maracuja), noto per il suo effetto rilassante sull'organismo.

Il nostro stress quotidiano

Molti sono i fattori che inducono stress nella nostra vita d'ogni giorno, e il brutto è che più ti stressi e più invecchi in fretta e ti ammali facilmente a causa del solito meccanismo perverso col quale i radicali liberi ossidandosi si moltiplicano.

Lo stress fa aumentare la tensione muscolare basale e il nostro metabolismo ne risente. C'innervosiamo facilmente, quindi la nostra frequenza respiratoria aumenta e il cuore pompa più in fretta... ne abbiamo parlato prima, ricordi?

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante



Un rimedio naturale...

La cosa peggiore è che quando soffriamo di stress non ce ne rendiamo conto coscientemente, non fino a quando diventa una situazione non più sostenibile. Per evitare di cadere in questa trappola la cosa migliore da fare è quella di **considerarci stressati preventivamente** e correre ai ripari prima che la cosa peggiori.

Pensaci: quanto è probabile che tu non soffra di stress? Poco direi! La vita moderna ci porta a soffrirne in maniera subdola e inesorabile. Mettere le mani avanti per tempo non può che migliorare la tua vita.

Allora è cosa fatta! Ogni giorno fai un pò di esercizi di respirazione: a occhi chiusi, quattro o cinque bei respiri lenti e profondi di tanto in tanto durante la giornata. E non dimenticare di aggiungere il frutto della passione alla tua dieta ;-)

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Esercizio fisico: ecco cosa devi sapere

Oggi conduciamo una vita che ci lascia poco spazio per il movimento fisico. Tanti lavori si fanno dietro ad una scrivania o seduti a una qualche postazione di controllo. Ci si muove poco e questo provoca squilibri nel nostro metabolismo.

Il nostro corpo è una macchina progettata per essere attiva, quindi lo stile di vita moderno, dominato dall'automazione, pian piano ci distrugge se non facciamo grande attenzione a quanta attività fisica mettiamo assieme.



La prima cosa da considerare è l'attività motoria di base. Possibile che devi proprio usare l'ascensore tutte le volte? Fare qualche rampa di scale non ha mai ucciso nessuno, anzi... è il non farle che “ti sta uccidendo lentamente”.

E che dire del camminare? Spero che tu non sia tra quelli che prendono la macchina per fare qualche centinaio di metri. È diventata un'abitudine metropolitana, una delle peggiori di tutte. Le macchine inquinano molto di più a motore freddo, quindi usare la macchina per fare “da qui a lì” non solo ti rovina fisicamente, ma in più inquina l'aria più pesantemente del solito.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Stile di vita ed attività fisica

Il nostro corpo ha bisogno di ritmi costanti per lavorare correttamente. Questo vuol dire che non basta che tu vada in palestra un pò sì e un pò no, come pure non va bene fare due settimane intensive per poi poltrire per due mesi!

Come ogni macchina che si rispetti, il nostro corpo ha bisogno di tenersi attivo: **attività regolare e mai eccessiva**. Anche tante piccole cose possono bastare, proprio come tanti piccoli mattoni fanno una solida costruzione.

Una buona cosa è, ad esempio, **fare una passeggiata subito dopo pranzo**. Lo so che oggi si tende a fare un riposino piuttosto che una passeggiata, ma è seriamente sbagliato. L'attività del fegato ne risente con effetti cumulativi spiacevoli che alla lunga ti fanno sentire assonnato a ogni pasto.

Passeggiare a stomaco pieno è il miglior modo per aiutare i nostri enzimi a stabilizzare i radicali liberi, impedendogli così di moltiplicarsi, trasformandoli cioè in cellule "buone" utili all'organismo. Se ti piace la palestra è un bene, ma non esagerare mai: scegli un ritmo che sai di poter tenere senza problemi in modo costante, non t'ammazzare e non essere irregolare. Se decidi di fare un'ora ogni due giorni allora fallo, sii costante.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Tirando un po' le somme

Siamo così arrivati alla fine delle nostre quattro chiacchiere sui radicali liberi. Che cosa abbiamo imparato? Innanzi tutto abbiamo capito che i radicali liberi fanno parte del nostro corpo e dell'ambiente, non sono altro che parte di ciò che siamo.

Questi elementi tendono a ossidare, moltiplicandosi mentre lo fanno, ma possono essere stabilizzati attraverso [alimenti antiossidanti](#) e comportamenti corretti nella nostra vita quotidiana.

Abbiamo imparato che la frutta è solitamente antiossidante, e che tra questa ce ne sono delle specie particolari che sono molto più efficaci di altre. Soprattutto abbiamo capito quali sono le sei cose cui prestare la massima attenzione: Aria, Fumo, Alcool, Sole, Stress e Attività Fisica.

Abbiamo visto, per ognuna delle sei, gli elementi salienti che ci permettono di stabilizzare il più possibile i radicali liberi, evitandone l'ossidazione che inoltre li moltiplica.

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante

Quello che dovrete sempre tener in mente...

- Circondati, per quanto possibile, di piante nei locali dove spendi molto tempo. Metti anche qualche ozonizzatore qua e là.
- Stai alla larga dal fumo e dai superalcolici
- Bevi un bicchiere di vino a pranzo e a cena (magari alternando con la birra)
- Fai attenzione a non prendere troppo sole, soprattutto nelle ore centrali della giornata. Ricorda di proteggere e idratare la tua pelle costantemente quando ti esponi al sole a lungo.
- Cerca di inserire qualche esercizio di respirazione nella tua routine quotidiana. Aggiungi un po' di frutto della passione alla tua dieta.
- Non evitare il movimento fisico, anzi... cerca di fare delle scale ogni giorno ed esci a far due passi dopo ogni pasto.
- Evita accuratamente di esagerare in palestra: creati un ritmo che puoi permetterti di mantenere costante nel tempo.
- Cerca di integrare la tua dieta con parecchia frutta, sia mediterranea che esotica. I frutti in generale hanno forti proprietà antiossidanti, quindi rappresentano la tua carta vincente nella quotidiana battaglia contro i radicali liberi.

Alla prossima guida ;-)

Guida realizzata da [purea di mangostano](#)



PUREA di MANGOSTANO
95% di Mangostano e 100% Antiossidante