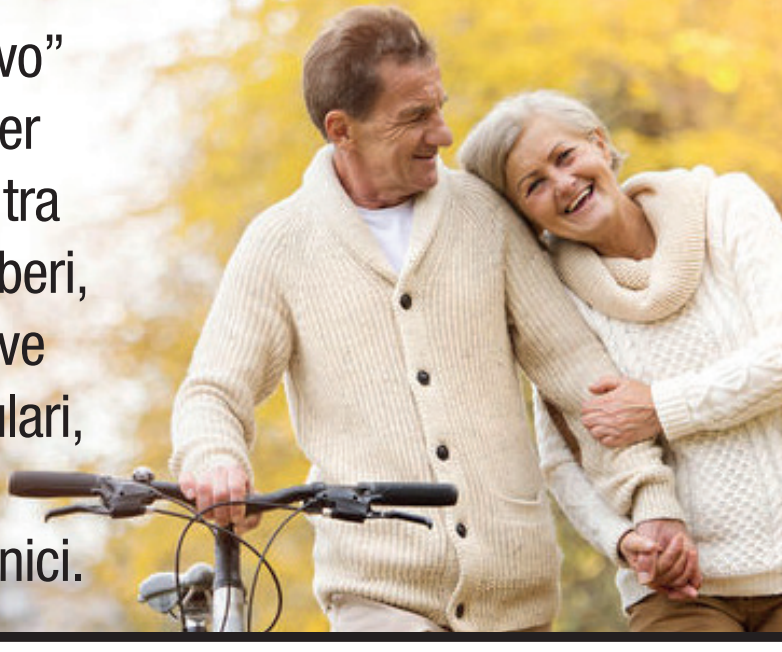


Le fasi della vita: nutrizione ed esercizio fisico

• Stress ossidativo

Il termine “stress ossidativo” generalmente si utilizza per identificare uno squilibrio tra la produzione di radicali liberi, molecole altamente reattive responsabili di danni cellulari, e l’attività difensiva dei sistemi antiossidanti organici.

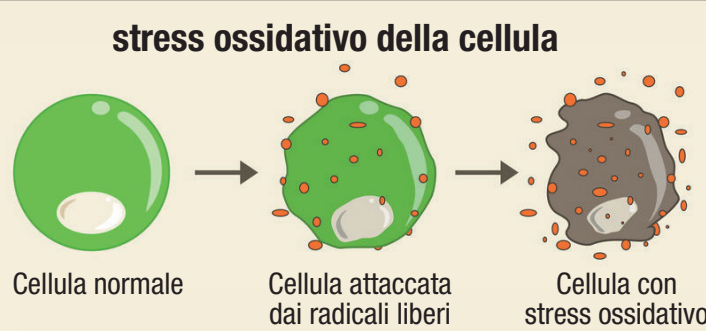


NUTRIZIONE



La barriera difensiva antiossidante dell’organismo comprende varie sostanze, tra cui, i componenti non enzimatici quali: la **vitamina A, C ed E**.

Con l’invecchiamento si verifica un aumento della produzione di radicali liberi e un declino della linea difensiva antiossidante, con conseguente ridotta capacità di riparare le molecole danneggiate e ripercussioni sulla salute.



L’impoverimento dei sistemi difensivi si realizza per diete sbilanciate con ridotta assunzione vitaminica (**ipovitaminosi**), per eccessiva assunzione di farmaci o per ridotto assorbimento intestinale di antiossidanti. Per i motivi sopra elencati è opportuno in maniera equilibrata integrare la quota vitaminica in modo da ripristinare le difese naturali dell’organismo.



HERBALIFE NUTRITION CONSIGLIA

PRODOTTI

FORMULA 2 VITAMIN & MINERAL COMPLEX UOMO E DONNA

Supporto nutrizionale completo, con 24 nutrienti chiave, compresi micronutrienti che l’organismo non può produrre o non produce in quantità sufficienti. Studiato appositamente per le esigenze dell’uomo e della donna, favorisce all’organismo un apporto ottimale di vitamine e minerali.



RESTORE

INTEGRATORE ALIMENTARE AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINE A, C ED E

Formulato per le esigenze di chi è sottoposto ad intenso sforzo fisico, come chi pratica sport, con 200 mg di Vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzionalità del sistema immunitario durante e dopo l’esercizio fisico intenso.



ATTIVITÀ FISICA



La relazione tra esercizio fisico e stress ossidativo è estremamente complessa, dipende dalla modalità, dall’intensità e dalla durata dell’allenamento stesso ed ha un’ampia variabilità interindividuale. Un allenamento moderato e regolare appare utile per lo stress ossidativo e la salute. L’esercizio fisico in acuto porta di fatto ad un aumento dello stress ossidativo e questo stimolo è necessario per consentire un adattamento delle difese antiossidanti.

Quindi è fondamentale seguire un adeguato programma di attività fisica che generi un aumento moderato e di breve durata dei radicali liberi in grado di attivare meccanismi molecolari utili alla cellula per adattarsi e proteggersi dagli stati di stress ossidativi.



Un recente studio, effettuato su donne di **40** anni, ha dimostrato che l’esercizio combinato (allenamento di forza e aerobico) induce miglioramenti significativi della performance fisica con una riduzione dei danni causati dallo stress ossidativo. È bene quindi effettuare allenamento aerobico in maniera costante, incrementando i carichi (durata e intensità di ciascuna seduta) in maniera graduale, rispettando il recupero tra le sessioni di allenamento e inserire almeno due sessioni di allenamento dedicate al miglioramento della forza muscolare.

A CURA DI: **Maurizio FRATICELLI** Nutrizionista e **Serena CHIAVAROLI** Ph.D in “Discipline delle attività motorie e sportive”

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

- G. Vendemiale, G. Serviddio, M.P. Dagostino, A.D. Romano. Stress ossidativo e invecchiamento cellulare. *Giornale di Gerontologia. Cattedra e Scuola di Specializzazione di Geriatria, Università di Foggia*. Ottobre 2011 Volume LIX Nr 5.
- Mota MP(1), Dos Santos ZA(2), Soares JFP(1), de Fátima Pereira A(3), João PV(1), O’Neil Gaivão I(4), Oliveira MM(5). Intervention with a combined physical exercise training to reduce oxidative stress of women over 40 years of age. *Exp Gerontol*. 2019 Aug;123:1-9. doi: 10.1016/j.exger.2019.05.002. Epub 2019 May 15.
- Kawamura T, Muraoka I. Exercise-Induced Oxidative Stress and the Effects of Antioxidant Intake from a Physiological Viewpoint. *Antioxidants* (Basel). 2018 Sep 5;7(9). pii: E119. doi: 10.3390/antiox7090119.



Ivo & Fosca LUCCHINI
6512 Giubiasco - SVIZZERA
Membro Indipendente Herbalife Nutrition
Tel. +41 78 975 55 70

E-SHOP www.vivialtop.com
Energia, forma e vitalità comodamente a casa tua

