

LE VITAMINE

E' bene mangiare frutta e verdura 5 volte al giorno, praticamente ad ogni pasto e al posto degli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio.

Recenti studi, dimostrano che, in tal modo l'incidenza del cancro verrebbe ridotta del 30-40% e questo grazie al ruolo protettivo di frutta e verdura nei confronti di svariati tipi di tumore, dovuto agli antiossidanti delle vitamine, dei Sali minerali e delle fibre che, contrastando i radicali liberi, prevengono la degenerazione cellulare. In Europa mangiamo mediamente circa 200 gr. di frutta e verdura al giorno, contrariamente agli 800 gr. complessivi (equivalenti a 5 porzioni) raccomandati dall'OMS. In Italia dove si registra peraltro un calo percentuale del consumo di frutta e verdura, non arriviamo a 3 porzioni al giorno.

Perché è necessario mangiare frutta e verdura?

Oltre 250 studi compiuti in varie parti del mondo hanno dimostrato che una dieta ricca di vegetali riduce del 30-40% la probabilità di contrarre tumori. Frutta e verdura contengono numerose sostanze indispensabili per la nostra salute, come le vitamine e i minerali. In particolare le vitamine C e E e la pro vitamina A (antiossidante) svolgono un'azione protettiva sulle cellule e prevengono il cancro e l'arteriosclerosi. Gli alimenti vegetali contengono una serie di sostanze secondarie che, grazie alle loro proprietà terapeutiche, possono dare vari benefici: rafforzano il sistema immunitario, regolano la pressione sanguigna, il tasso di colesterolo e di zucchero nel sangue prevenendo quindi le affezioni cardiocircolatorie. Le ricerche scientifiche degli ultimi anni stanno mettendo in evidenza che le vitamine, oltre ad essere sostanze nutritive indispensabili per l'alimentazione, possono svolgere un ruolo estremamente importante in medicina preventiva, in quanto sono in grado di intervenire sui processi fisiopatologici che sono alla base di molti processi morbosi, specie quelli metabolici e degenerativi.



http://www.dna-solutions.it/IIB003/products/3,benessere_quotidiano/35,start_drink_agrumi

Ad esempio la Vitamina C e l'acido pantotenico somministrati in opportune dosi svolgono una notevole azione ipocolesterolemizzante ed ipolipidemizzante e pertanto proteggono l'apparato cardiovascolare dai danni determinati dall'accumulo di colesterolo e di lipidi nei liquidi biologici.

Ma sono la Vitamina E, la Vitamina C e il Beta-carotene che insieme, grazie alla loro azione antiossidante, sono considerate sostanze naturali dotate di eccezionale potere protettivo nei confronti dei radicali liberi che sempre più incidono nella patologia degenerativa delle cellule e dei tessuti.

Annullando il potere oncogeno dei radicali liberi, le suddette vitamine devono essere considerate gli "antitumorali" più efficaci e nello stesso tempo innocui, in quanto privi di effetti collaterali o secondari.

Gli agenti patogeni (batteri, virus) possono portare alla malattia quando prendono il sopravvento sui poteri naturali di difesa dell'organismo: le vitamine, potenziando al massimo i meccanismi biologici di difesa, ci danno la possibilità di bloccare le attività sia degli agenti patogeni che di quelli oncogeni, di vincere le malattie e di godere di un ottimo stato di salute e di efficienza fisica

Una serie ampia di ricerche sperimentali fa ritenere che l'arteriosclerosi e le sue maggiori complicanze possano essere determinate da particolari

radicali liberi. Le difese primarie che l'organismo oppone sono composti antiossidanti (vitamina C, vitamina E, beta-carotene, glutazione perossidasi, catalasi ecc.).

Uno studio trasversale attuato su popolazione ad alto e basso rischio di cardiopatia ischemica, ha dimostrato che le popolazioni a basso rischio (Italia del Sud e Svizzera) presentano livelli ematici di vitamina C e di vitamina E più elevati che non popolazioni ad alta morbilità e/o mortalità quali la Scozia e la Finlandia.

La vitamina C è di facile ottenimento essendo presente in limoni, kiwi, broccoli, vegetali a larga foglia giallo-verdi. L'assunzione della vitamina E è legata al consumo degli acidi grassi polinsaturi, il cui contenuto dipende quindi dal tipo di olio, dalla raffinazione, cottura e conservazione.

Le vitamine si possono suddividere in due grandi gruppi:

idrosolubili: non accumulabili dall'organismo e quindi da assumere quotidianamente con l'alimentazione. Si tratta di tutte le vitamine del gruppo B, compreso l'acido folico, della vitamina H, PP e C.

liposolubili: vengono assorbite assieme ai grassi alimentari e accumulate nel fegato. La carenza si manifesta quindi in seguito a una mancata assunzione per tempi lunghi. Ne fanno parte la vitamina A, D, E e K.

Le vitamine sono quindi sostanze organiche necessarie, ,anche se in piccole quantità, per le reazioni metaboliche generali. Per l'accrescimento e il normale livello di efficienza dell'organismo. Un ottimo e valido aiuto lo si può trovare nello Start Drink, che oltre a d avere numerosi principi attivi, fornisce alle nostre cellule, sostanze vitali e nutraceutiche.

http://www.dna-solutions.it/IIB003/products/3,benessere_quotidiano/35,start_drink_agrumi

Marianna Mattera & Antonio Bello