

ALIMENTAZIONE

01/10/2013 - GLI EFFETTI INASPETTATI DELLE SPECIE REATTIVE

Contrastare l'invecchiamento: basta la vitamina B3

Stress ossidativo e specie reattive all'ossigeno potrebbero avere un effetto inaspettato: fare da elisir di lunga vita, anziché promuovere l'invecchiamento. Secondo gli scienziati svizzeri, questo va un po' contro il credo comune che i radicali liberi siano per forza pericolosi. Nella niacina (o vitamina B3) le sostanze a effetto prolunga vita

LM&SDP

In questi giorni è uscito uno studio a cura dell'Università della California a San Francisco (UCSF) in cui si suggerisce che una dieta vegetariana è salutare per l'organismo e che potrebbe anche rallentare l'invecchiamento – grazie al buon contenuto in sostanze antiossidanti. Tuttavia, non tutti operano questa scelta – che sia per motivi etici o per altri – che prevede l'esclusione della carne dalla propria dieta. Per chi non vuole passare al veg non ci sono dunque speranze di rallentare l'invecchiamento? E solo gli antiossidanti combattono l'invecchiamento? Secondo un altro nuovo studio, condotto dai ricercatori dell'ETH di Zurigo, la risposta si trova nella niacina, altrimenti detta vitamina B3.

Il team internazionale di ricercatori guidati dal prof. Michael Ristow, ha scoperto che la vitamina B3, e il suo metabolita chiamato "nicotinamide" ha prolungato di dieci volte la vita dei modelli utilizzati per lo studio.

La ricerca si è concentrata in particolare sugli effetti della niacina e il nicotinamide su un tipo di ascaridi scoprendo che, al contrario di quanto comunemente ritenuto, le specie reattive all'ossigeno (i cosiddetti radicali liberi) possono promuovere la salute.

E' infatti opinione comune che le specie reattive all'ossigeno, oltre a promuovere la formazione di radicali liberi, siano implicate nei processi d'invecchiamento dell'organismo e nello stress ossidativo. Nello studio in questione, invece, Ristow e colleghi hanno dimostrato che negli ascaridi queste sostanze prolungano la vita, anzichè.

Se pertanto molti scienziati ritengono che gli antiossidanti siano benefiche per la salute, gli autori dello studio sono convinti che piccole quantità di specie reattive dell'ossigeno e lo stress ossidativo possono, per contro, innescare un impatto di promozione della salute.



Secondo uno studio gli antiossidanti contenuti nelle verdure possono contrastare l'invecchiamento, ma secondo un altro studio anche gli ossidanti possono farlo. Foto: @photoxpress.com/Chef