

Fitobiologici (Phytobiologicals) Parte 2: Resveratrolo

I fitobiologici sono sostanze naturali, la cui struttura biochimica è nota al nostro corpo, derivano dalle piante (in greco: phytos) e favoriscono un sano metabolismo delle cellule.

Da migliaia di anni, generazioni intere hanno appreso le proprietà particolari delle piante e dei loro estratti per alleviare malattie e problemi di salute. Per i nostri antenati era una consuetudine usare alcune piante come rimedi naturali, spesso senza avere un'esatta cognizione delle cause che determinavano i risultati voluti.

Oggi usufruiamo di molti vantaggi rispetto alle generazioni precedenti: la scienza ci dà spiegazioni differenziate sull'efficacia delle piante e delle erbe, le varie sostanze possono essere individuate e classificate con precisione e i loro effetti sono analizzati e confermati dalla ricerca. Molti di questi ingredienti preziosi per l'organismo umano possono essere disponibili in quantità e composti ben definiti.

In questa "lettera sulla Salute" concentriamo la nostra attenzione sul resveratrolo, principio attivo di origine vegetale. Il resveratrolo è un flavonoide del grande gruppo dei polifenoli e le sue proprietà sono state comprovate da molti studi.

Il resveratrolo si trova principalmente nelle bucce dell'uva e, in concentrazioni minori, in altre parti della vite. In particolare le uve rosse hanno un contenuto piuttosto elevato di resveratrolo. La pianta con più alto contenuto di resveratrolo è il poligono giapponese (*Polygonum cuspidatum*).

Il resveratrolo si comporta come le fitoalessine (in greco: Phytos = pianta; alekein = proteggere; composti sintetizzati dalle piante in caso di aggressioni da parte di microrganismi, appartenenti alla classe degli stilbeni) e fanno parte del sistema difensivo delle piante. Esso esercita un'azione protettiva anche nei confronti dei fattori ambientali inquinanti come radiazioni UV, indebolimento della fascia di ozono e tossine.

Il resveratrolo dispiega la varietà delle sue capacità ed effetti non solo nei vegetali, ma anche nel metabolismo umano:

Effetto antinfiammatorio:

- Il resveratrolo agisce come antinfiammatorio. Questo effetto è stato analizzato in uno studio pubblicato nel febbraio 2010 sulla colite ulcerosa (infiammazione cronica del colon) in cui si è messo in rilievo il successo di questa sostanza.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20132809>
- Il resveratrolo ha un grande spettro d'azione antinfiammatorio.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>
- Il resveratrolo ha un grande spettro d'azione antinfiammatorio. Inibisce due enzimi chiave della sequenza di reazioni del processo infiammatorio.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10668496>

Effetti antiossidante:

- Il resveratrolo ha un elevato effetto antiossidante che si esplica in un'azione protettiva nelle malattie croniche come il diabete mellito, malattie cardiovascolari e il cancro.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19527796>
- Il resveratrolo ha la capacità di stimolare nell'uomo la produzione endogena di sistemi di enzimi antiossidanti come la superossidodismutasi (SOD) e alcune catalasi.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10718345>
- Il resveratrolo è in grado di attraversare la barriera emato-encefalica (endotelio dei vasi sanguigni del cervello) e può esplicare un effetto antiossidante protettivo sulle cellule cerebrali.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704758>

Effetto del resveratrolo nel diabete mellito:

- Resveratrolo, quercetina e antociani (pigmenti della famiglia dei flavonoidi che conferiscono colore blu a frutta e verdura) in sinergia hanno mostrato in uno studio effetti di tipo ipoglicemizzanti, miglioramenti delle funzioni delle cellule beta e relativa protezione delle medesime.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19625702>

Effetti positivi sul sistema cardiovascolare:

- Il resveratrolo, in qualità di polifenolo, si dimostra efficace come antiaritmico, poiché rilassa i vasi sanguigni e favorisce la prevenzione dell'aterosclerosi.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083481>

- Il resveratrolo riduce lo stress ossidativo del tessuto muscolare cardiaco ed ha un effetto positivo nei casi di insufficienza cardiaca.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19942861>

- Nelle donne prima e durante la menopausa, il resveratrolo si è dimostrato efficace nella riduzione dei livelli di grassi nel sangue e dello stress ossidativo, determinando effetto protettivo a livello cardiaco.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16046716>

- I cibi ricchi di polifenoli esercitano una funzione protettiva e rilassante dei vasi sanguigni, inibitoria dell'aterosclerosi e ipotensiva.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15464042>

- Il resveratrolo si dimostra efficace nel proteggere le coronarie. Lo studio ha dimostrato che questa sostanza favorisce l'inibizione della ossidazione del colesterolo LDL e della aggregazione piastrinica (aggregazione delle piastrine del sangue).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11408943>

Funzione preventiva contro la degenerazione delle cellule:

- Polifenoli del vino rosso e del tè verde agiscono in sinergia. Essi inibiscono l'angiogenesi (formazione di nuovi vasi sanguigni) e la proliferazione delle cellule tumorali (proliferazione).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15629234>

- Il resveratrolo previene e riduce il rischio del cancro della pelle. Contribuisce all'inibizione dello sviluppo delle cellule tumorali e accresce l'apoptosi, la morte delle cellule, nei tumori della pelle causati da raggi ultravioletti.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15837718>

- Il resveratrolo previene e agisce contro lo sviluppo del cancro in tutte e tre gli stadi (iniziazione, promozione, progressione).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Il resveratrolo può essere usato come agente curativo e preventivo in caso di cancro (come alcune chemioterapie profilattiche). Favorisce l'apoptosi (morte cellulare programmata) delle cellule tumorali

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702538>

Questa lettera fa parte di una serie di cinque testi, dedicati esclusivamente ai "fitobiologici", argomento molto importante ed attuale ai nostri giorni. Un formato pdf di questa lettera, insieme alla prima parte, si trova nel seguente sito:

www.dr-rath-alleanza.org

(La preghiamo di segnalarci il nome della persona che Le ha dato questo foglio informativo, qui di seguito indicato nel riquadro in basso)