

# Estres oxidatiu



## Què és l'estrès oxidatiu i quines

### en són les causes?

Tal com indica la pregunta mateixa, es tracta bàsicament de la presència d'un excés d'oxidació en els processos d'obtenció de l'energia cel·lular. La producció d'energia a l'organisme necessita l'aportació d'oxigen, que permet processar els aliments i els altres mecanismes que faciliten el creixement i altres funcions del cos, com respirar, l'activitat cerebral o el ritme cardiovascular.

L'excés d'oxigen, però, genera una presència descontrolada de radicals lliures o molècules inestables a l'organisme, que poden atacar la cèl·lula i provocar malalties. D'aquesta manera ens podem trobar amb casos d'arteriosclerosi, càncer, malalties cardíaques, Alzheimer, artritis, Parkinson, diabetis i tot un seguit de malalties relacionades amb el procés d'envelliment de l'individu.

### Com pot saber algú si pateix d'estrès oxidatiu i quins en són els símptomes?

Amb el test que apliquem al pacient a la consulta, obtenim la resposta afirmativa o negativa de l'existència d'estrès oxidatiu. A grans trets, aquest test es compon de les preguntes següents:

- a) Si és fumador i quina quantitat.
- b) Si és consumidor d'alcohol i quina quantitat.
- c) Si està exposat al sol i quantes hores.
- d) Si fa servir tints per als cabells.
- e) Si porta roba de tintoreria.
- f) El tipus de forn que fa servir per cuinar.
- g) Si utilitza forn de microones.
- h) Quina classe d'aigua consumeix.

- i) Quin mètode fa servir en la cocció dels aliments.
- j) Amb quina freqüència consumeix aliments biològics.
- k) Si consumeix complements vitamínics.
- l) Si consumeix oligoelements o minerals.
- m) En quin entorn viu.
- n) Quin nivell de sonoritat hi ha en aquest entorn.
- o) En quin tipus d'habitatge viu.
- p) Si fa servir dissolvents i detergents.
- q) Si està exposat als aires condicionats.
- r) Si està exposat a pesticides o altres agents químics.
- s) Quina presència d'estrès psicològic té a la feina i a casa.
- t) Quants anys té.
- u) Si ha tingut problemes de salut.

Depenent de la puntuació d'aquest test, veurem la possible simptomatologia de cada cas. Els símptomes més evidents de l'estrès oxidatiu són:

- Envelliment prematur, amb presència de taques a la pell, arrugues, etc.
- Trastorns cardiovasculars, com l'arteriosclerosi per LDL oxidat ("colesterol dolent").
- Trastorns inflamatoris, com la malaltia de Crohn o la fibrosi pulmonar.
- Trastorns degeneratius (càncer, sida).
- Problemes articulars, com artritis, tendinitis o fibromiàlgia.

### **Com podem reduir l'excés d'estrès oxidatiu?**

Els punts següents ens donen una pauta per reduir l'estrès oxidatiu:

- a) Enfortir el sistema immunitari fent exercici físic de manera moderada. L'esgotament produeix estrès oxidatiu. L'exercici, per si mateix, és un antioxidant.
- b) Millorar el sistema endocrí prenent antioxidants naturals a través d'una nutrició adequada com la dieta mediterrània (fruites, verdures, proteïnes d'alta qualitat, àcids grassos insaturats com oli d'oliva, fruita seca crua i hidrats de carboni amb un índex moderat de glucèmia).
- c) Evitar els hàbits nocius, com l'excés d'alcohol, el tabac, els fàrmacs, la pol·lució i l'exposició al sol.
- d) Potenciar el sistema nerviós de l'individu amb una bona actitud davant la vida ("ser feliç"):

- Tenir el control emocional de l'ansietat i la depressió.
- Tenir relacions socials saludables i evitar estar sol.
- Disminuir o evitar l'estrès per mitjà de la relaxació, del riure, etc.

e) Augmentar les defenses antioxidants endògenes mitjançant el que acabem d'explicar, però si cal s'han d'administrar suplementes adequats dels antioxidants següents:

Vitamina E, vitamina C, coenzim Q-10, àcid alfa-lipoïc, seleni, polifenols (fitoestrògens, te verd, xocolata, cereals), glutatió.

Quan es combinen, cadascun d'aquests antioxidants potencia l'acció de l'altre, i fan que el cos mantingui l'equilibri antioxidant correcte.

### **Ve gaire gent a la seva consulta per a la teràpia antienvelliment?**

Sí. La nostra societat s'adona cada vegada més de la importància que té seguir una prevenció "personalitzada" que afegeixi a cada pacient anys a la seva vida i vida als seus anys. Gràcies a la possibilitat d'obtenir uns perfils genètics de cada individu a través de l'ADN de l'anàlisi de la saliva, sabem l'alimentació que li convé més, a banda dels nutrients, els antioxidants, les vitamines i la fitoteràpia adequada, de manera que podem disminuir o neutralitzar les tendències genètiques anòmales de cada pacient. El test antienvelliment és una eina valuosíssima per a la prevenció i per al retard de l'envelliment que, combinada amb altres tècniques que utilitzem (EAV, escàners a la pell, analítiques de calci i de disbacteriosi intestinal, analítiques de metalls pesants o "test Melisa"), ens facilitarà un procés evolutiu de qualitat.

### **A partir de l'experiència, un consell.**

La producció d'antioxidants endògens (produïts pel nostre propi cos) és la millor manera de prevenir l'estrès oxidatiu. Hem de complir uns determinats hàbits de vida saludables que ens permetin aconseguir un equilibri entre els radicals lliures de cada procés químic del cos i els antioxidants que alhora fabrica el cos. D'aquesta manera evitem la suplementació d'antioxidants exògens (per via oral), que si no seguim una vida saludable ens haurem de subministrar.

### **Quins són aquests hàbits de vida saludables?**

- Seguir una dieta mediterrània i mantenir un pes adequat, ja que l'excés de menjar crea radicals lliures (RL).
- Mantenir una actitud positiva davant la vida, mirar de ser feliços prioritzant-nos a nosaltres mateixos i generar un dinamisme i entusiasme al qual s'adaptin perfectament el cos i la ment.
- També és molt recomanable fer qualsevol classe adequada a cadascú d'exercici físic o esport, amb moderació i sense arribar a l'esgotament extrem.
- Evitar hàbits nocius com la ingesta sense moderació d'alcohol, tabac o altres drogues.
- Prendre suplementes antioxidants per prevenir infeccions, depressions i l'estrès oxidatiu, segons les necessitats particulars de cada pacient (l'excés d'antioxidants sense necessitat produeix un efecte invers prooxidant).

### **Article escrit per:**



**Dra. Conchita Mir Rodón**

Vint-i-cinc anys d'experiència i de pràctica en les medicines complementàries: medicina biològica, homeopatia, nutrició, medicina ortomolecular, fitoteràpia, ayurveda, olis essencials, oligoteràpia, EAV (organometria biofuncional), medicina antienvelliment o anti-ageing, medicina psicosomàtica i biològica, homeosiniatria, teràpia bioenergètica, Quantum SCIO, essències florals en general. És un treball amb una visió integradora i holística de la medicina actual, al costat dels últims avenços de la medicina genètica.

C/ Balmes, 299, 4t 1a

Tel.: 932 021 211/669483131

A/e: 22767cmr@comb.cat

[www.conchitamir.com](http://www.conchitamir.com)

L'organisme és una màquina perfecta, però s'oxida... Preventi-ox el pot ajudar a modular l'oxidació.

Composició per càpsula:

- Acídic alfalipoïdal, 250 mg
- Acetil L-carnitina, 150 mg
- Superòxid-dismutasa (SOD), 100 mg
- Coenzim Q-10, 50 mg
- Extret sec de cúrcuma (95% / 50 mg)
- Magnesi, 15 mg

Càpsula vegetal

Només una càpsula al dia

Més informació a [www.zeusze.com](http://www.zeusze.com)

Contacti amb nosaltres: 916 546 878 / [informacion@zeusze.com](mailto:informacion@zeusze.com)