

LE PROPRIETÁ DELLA VITAMINA E

tratto da un articolo di Marzio Pedretti, in Les Nouvelles Esthétiques, marzo 2003

Soprattutto nota al grande pubblico come presunto antidoto alla sterilità, la vitamina E ha in realtà un ruolo insostituibile come "spazzino" della cellula. In sua carenza, ad esempio, gli acidi grassi polinsaturi vanno incontro all'autossidazione, con formazione di quei radicali liberi oggi tanto esaminati come "fattori di invecchiamento". Impareggiabile strumento per evitare la formazione di queste scorie tossiche, la vitamina E, in questo senso, aiuta a mantenerci giovani [...]

Nell'organismo umano la vitamina E ha un potente effetto antiossidante, con cui protegge numerose sostanze nobili, specialmente appartenenti alla classe dei grassi, dall'aggressione dell'ossigeno tessutale. Da questo punto di vista è probabile che il ruolo predominante della vitamina E sia quello di conservare integre (stabilizzare) le membrane delle cellule, la cui composizione è prevalentemente lipidica (fosfo-lipidi) [...]

La vitamina E assicura una protezione nei riguardi di numerosi agenti tossici provenienti dall'ambiente che ci circonda. In particolare, sembra in grado di neutralizzare le sostanze mutagene presenti nell'intestino, quelle, cioè, che possono alterare la struttura dei cromosomi. La vitamina E è necessaria ad ogni cellula del corpo, di cui previene la distruzione da condizioni eccessivamente ossidanti. Sappiamo che rafforza le connessioni che si stabiliscono fra le cellule e stimola il flusso di sangue attraverso i sottili capillari che le alimentano. Resta da sottolineare un suo ruolo nel favorire la sintesi dei globuli rossi, nel prolungare la vita dei globuli rossi, nell'ostacolare l'aggregazione delle piastrine, impedendo la formazione di trombi o coaguli, nel rinforzare le membrane dei capillari riducendone la fragilità, nella prevenzione dei danni del fegato, nella conservazione di una pelle delicata e fresca.

La vitamina E è largamente rappresentata in natura, in particolare negli alimenti vegetali e negli oli (olio di germe di grano, olio d'oliva), nel latte, nel burro e nel tuorlo d'uovo.