For Men - 12/2010 - pag. 80

Luglio

Scopri se a tavola sei da promuovere o bocciare

Quali e quanti danni provoca una dieta sregolata? Puoi scoprirlo con due test.
Il primo misura le scorie presenti nelle urine. Una cattiva digestione di carboidrati, proteine e grassi determina infatti la presenza di sedimenti nelle urine. In particolare, la presenza di fosfato di calcio indica un cattivo assorbimento dei carboidrati, l'acido urico delle proteine, e l'ossalato di calcio dei grassi. Queste anomalie si possono individuare in modo rapido, spiega Samorindo Peci, ricercatore in endocrinologia e scienze metaboliche di Milano: «Il SedimenTest evidenzia queste sostanze nelle urine, su campioni raccolti al mattino, a digiuno. Si tratta di un'analisi facile e poco costosa da effettuare. In Italia il test è distribuito dalla Società italiana ossigeno-ozono terapia». In base ai risultati, si studia una dieta mirata.
Il test dello stress ossidativo misura invece i danni prodotti dai radicali liberi al tuo organismo. Si preleva una goccia di sangue da un dito e si analizza la quantità di radicali liberi prodotta e, parallelamente, il potenziale antiossidante, cioè la capacità del nostro corpo di reagire all'attacco dei radicali.
Si parla di stress ossidativo quando i radicali liberi, prodotti di scarto del metabolismo, danneggiano cellule e tessuti accelerando l'invecchiamento corporeo.
Info: www.cerifos.it e www.oxigenlab.com