

Συμπληρώματα με "αντιοξειδωτική" δράση



Η χρήση αντιοξειδωτικών συμπληρωμάτων διατροφής είναι συχνό φαινόμενο. Πολλές φορές διαβάζουμε πάνω στην ετικέτα ενός προϊόντος ότι έχει αντιοξειδωτική δράση. Αυτό συμβαίνει καθώς πιστεύεται ότι τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν από την γήρανση, τον καρκίνο, μέχρι και διάφορες καρδιοπάθειες.

Ερευνητικά δεδομένα όμως δεν υποστηρίζουν κάτι τέτοιο. Επειδή οι ελεύθερες ρίζες που οξειδώνουν τον οργανισμό έχουν συσχετιστεί με διάφορες ασθένειες, είναι λογική η σκέψη ότι αν ενισχύσουμε την αντιοξειδωτική άμυνά μας θα προστατέψουμε τον οργανισμό μας. Δυστυχώς κάτι τέτοιο δεν ισχύει, επειδή πιθανόν η δράση των οξειδωτικών ελευθέρων ριζών με τα αντιοξειδωτικά βασίζεται σε πολύ πιο πολύπλοκους μηχανισμούς που δεν έχουν ακόμα διερευνηθεί.

Τα αντιοξειδωτικά συμπληρώματα είναι καλό να αποφεύγονται καθώς δεν γνωρίζουμε αν προσφέρουν κάτι στον οργανισμό μας ή ακόμα χειρότερα διαταράσσουν την φυσιολογική λειτουργία του μεταβολισμού. Τα αντιοξειδωτικά δεν προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό οπότε δεν βοηθούν στην αύξηση την απόδοσή μας.

Για άλλη μια φορά η πιο σωστή απάντηση στην ερώτηση: **«Βοηθάει η χρήση αντιοξειδωτικών συμπληρωμάτων διατροφής;»** η απάντηση είναι ότι δεν μπορούν να αντικαταστήσουν μια ισορροπημένη διατροφή, η οποία ερευνητικά δείχνει σχεδόν αναντικατάστατη σε φυσιολογικές περιπτώσεις.

Μήνος Βασίλης

Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α Θεσσαλονίκης

Μεταπτυχιακό στην κνησιολογία

(διατριβή στην βιοχημεία)