

L'eccesso di Colesterolo è sensibile all'ossidazione da parte dei Radicali Liberi. Una volta ossidato, si accumula nelle pareti delle nostre Arterie per formare una placca capace di ostruire le Arterie e condurre all'Infarto. Che ruolo ha dunque il Potassio in questo scenario?

Il Colesterolo è indispensabile

Esso è una molecola classificata tra i "corpi grassi", ma la sua formula è diversa da quella degli "acidi grassi". Si tratta di uno steroide che possiede una doppia origine. Il nostro fegato ne fabbrica i due terzi, grazie ad una lunga catena di reazioni chimiche orchestrate da numerosi enzimi dei quali il principale si chiama HMC-CoA reduttasi. Il terzo rimanente è fornito dagli Alimenti di origine Animale.

Il colesterolo svolge diverse funzioni nell'Organismo. Il Corpo lo utilizza per fabbricare delle sostanze indispensabili quali la Bile e gli Ormoni Sessuali. Ma è soprattutto uno dei costituenti della membrana che avvolge tutte le nostre cellule. Possiede un ruolo strutturale. Si insinua nel "Doppio Strato Lipidico", fra le molecole dei Fosfolipidi formando una specie d'armatura della membrana cellulare.

Quando le cellule si rigonfiano, inseguito ad un eccesso di Sodio intracellulare e ad una carenza di Potassio, le proprietà meccaniche delle membrane vengono modificate. Le membrane sono messe sotto tensione e s'irrigidiscono. Il Colesterolo non ha più spazio sufficiente per inserirsi fra i Fosfolipidi: così torna nella circolazione sanguigna, per "ossidarsi" e favorire la formazione di "Placche Ateromatose".

Il Potassio si prende cura delle nostre Arterie

Numerosi studi in vitro su animali suggeriscono che integrare elevate quantità di Potassio serve a proteggerci dalle malattie cardiovascolari. Ad esempio, è stato evidenziato, su animali ipertesi, che il Potassio permette di ridurre i Lipidi nel Sangue e nei vasi Sanguigni.

Inoltre impedisce ai Macrofagi di aderire alla parete Arteriosa. I Macrofagi sono delle Cellule specializzate, incaricate di ripulire (o spazzare si tratta di Cellule dette anche "Spazzine" capaci di distruggere gli "Organismi Estranei" che invadono il corpo) il Colesterolo LDL (il cattivo). Sfortunatamente, quando questo Colesterolo si "ossida", i Macrofagi lo depositano sotto forma di grassi nelle pareti Arteriose, il che contribuisce alla formazione di "Placche Ateromatose". Il Potassio potrebbe frenare le malattie Cardiovascolari, impedendo ai Macrofagi di aderire alle pareti.

Altri studi fatti sempre su animali hanno mostrato che il Potassio potrebbe ridurre i depositi di Colesterolo nell'Aorta.

Ed ecco una buona notizia per ridurre i problemi di "Mortalità Cardiovascolare"! esistono, oltre naturalmente alle cure mediche mirate, due fattori alimentari che ci potrebbero aiutare "gli Acidi Grassi Omega 3 e ...sentite, sentite!! uno o due bicchieri di vino rosso al giorno, riducono i rischi d'infarto e di incidente Cerebrovascolare. Nel mentre i pazienti che hanno avuto un Infarto, se bevono un po' di vino corrono meno rischi di vedere l'insorgere di complicazioni vascolari.

Prof. Dr. Roberto Mazzoli

<http://www.robertomazzoli.com>