

COME AUMENTARE IN MODO NATURALE LA PRODUZIONE DI OSSIDO NITRICO

L'ossido nitrico è una molecola semplice e molto diffusa nel corpo, in grado da sola di fare la differenza tra salute e malattia. NO (Nitric Oxide) è un gas composto da un atomo di azoto (N) e un atomo di ossigeno (O) ed è prodotto naturalmente da parte delle cellule all'interno del corpo.

NO è una molecola di segnalazione ed è responsabile del movimento di espansione e rilassamento dei vasi sanguigni.

L'ossido nitrico è prodotto dall'endotelio, cioè da quello strato di cellule che rivestono la superficie interna di ogni vaso sanguigno. Quando le cellule dell'endotelio si rilassano, grazie all'NO, il vaso sanguigno si allarga permettendo una migliore circolazione del sangue.

L'ossido nitrico è un fattore critico per il funzionamento di tutti gli organi del corpo compresi polmoni, stomaco, genitali e cuore.

Attività fisica

NO viene prodotto in maggiore quantità durante e dopo l'esercizio. Semplicemente camminando o correndo per 20 minuti, 5 volte a settimana il corpo in grado di produrre elevati livelli di ossido nitrico.

L-Arginina

Aminoacido che si trova nella carne rossa. E' il precursore nutrizionale di ossido nitrico ed è il nutriente-chiave per aumentare la produzione di NO.

Dosaggio: 4-6 gr. al giorno.

Secondo il National Institutes of Health, L-Arginina è un amminoacido naturale essenziale per l'organismo e per la produzione di ossido nitrico, che migliora il flusso sanguigno. E' usato per trattare condizioni cardiache e vascolari, tra cui ipertensione, malattia coronarica, dolore al petto ed insufficienza cardiaca congestizia. Viene anche usato nel trattamento del dolore ricorrente alle gambe causato da ostruzione delle arterie.

L-citrullina

Aminoacido presente nella frutta. Essa integra e ricicla arginina per la produzione di NO aggiuntivo.

Dosaggio: 0,5-1 grammo al giorno.

Secondo il “Journal of Hypertension” e il Dr. Louis Ignarro, L-citrullina stimola l’organismo ad aumentare la produzione di L-arginina, che a sua volta aumenta la produzione di ossido nitrico. Il Dr. Ignarro afferma che la sinergia di L-arginina e L-citrullina offre una protezione contro le malattie cardiache e favorisce una migliore circolazione.

Secondo il Boston University, la somministrazione di L-citrullina si traduce in un aumento della produzione di ossido nitrico, che “rilassa i vasi sanguigni, migliora la consegna di sangue agli organi, abbassa la pressione sanguigna e previene la coagulazione del superfluo”.

Coenzima Q10

Un nuovo studio sulle cellule endoteliali umane offre una valutazione precisa dell’azione biologica del Q10.

Si è riscontrato che il Q10 impedisce la cascata dei radicali liberi associata al colesterolo LDL, abbassando le iNOS* ostili e rafforzando direttamente l’eNOS* amichevole.

Il Q10 blocca l’attivazione del segnale di base dell’attività infiammatoria del gene noto come NF-kB, evitando la produzione di molecole atte a formare le placche nelle arterie.

Ciò indica che il Q10 è utile per la salute del cuore e delle arterie. Dosaggio Q10: vedi qui

Antiossidanti Vitamine C ed E, acido alfa lipoico.

Questi antiossidanti sono in grado di migliorare l’efficacia dell’ossido nitrico per riparare i danni ossidativi alle cellule responsabili per la generazione di NO.

Dosaggio:

– 0,5 grammi di vitamina C

– 200 UI vitamina E

– 0,5 grammi di Acido alfa lipoico al giorno.

In uno studio del 2002 del Linus Pauling Institute si è scoperto che vitamina C e acido lipoico potenziano la sintesi di ossido nitrico. L’esperienza clinica inoltre dimostra che la vitamina C favorisce la produzione di ossido nitrico.

Secondo uno studio del 1998 dal titolo “Effetto benefico della vitamina E sulla funzione endoteliale che gestisce la produzione di ossido nitrico in soggetti con ipercolesterolemia”, 1000 UI di vitamina E, ogni giorno migliorano e stimolano la produzione di ossido nitrico nelle persone con colesterolo alto.

*Glossario

- NO sintasi è un enzima presente nell'organismo in 2 tipi di isoforme: inducibile e costitutiva.
- NO sintasi costitutiva (eNOS) è localizzata principalmente nell'endotelio vasale e nel cervello.
- NO sintasi inducibile (iNOS), tipica dei globuli bianchi, viene attivata durante l'infiammazione sia con funzione segnalatoria che battericida.
- iNOS = Ossido nitrico sintasi inducibile. Questo enzima influenza i geni che si trovano nel sistema neuro-immunitario e cardiovascolare e fornisce una difesa immunitaria contro i patogeni e contribuisce alla progressione della malattia tra cui l'infiammazione neurogena (iNOS2).
- eNos* = Ossido nitrico sintasi endoteliale. Tipo di enzima coinvolto in vari segnali fisiologici e in attività di manutenzione con l'Ossido di azoto.