

ACIDO ALFA LIPOICO

L'Acido-Alfa-Lipoico è un cofattore di vitale importanza per le cellule dell'organismo umano. Agisce come:

- antiossidante;
- coenzima, ossia come coattivatore del metabolismo energetico cellulare;
- antinfiammatorio

ALA è una sostanza vitamino-simile, normalmente presente nel nostro organismo. In molti altri Paesi, tuttavia, l'ALA è registrato come farmaco indicato nel trattamento delle neuropatie periferiche, con particolare riferimento alla neuropatia diabetica. Sono attualmente 42 i Paesi nel mondo in cui l'ALA è registrato come farmaco, fra cui Stati Uniti e Germania

Presente in natura soprattutto nelle carni rosse e nelle frattaglie (soprattutto fegato e cuore), ma anche in alcune verdure, come patate, broccoli e spinaci, l'Acido-Alfa-Lipoico è impiegato come integratore antiossidante.

Efficace nei confronti della patologia diabetica, in particolare della neuropatia diabetica*, oltre che in molte altre condizioni pro-ossidanti, l'integrazione con Acido-Alfa-Lipoico si è rivelata generalmente ben tollerata.

L'acido lipoico, fondamentale cofattore enzimatico per le reazioni cellulari necessarie all'ottenimento di energia in presenza di ossigeno, viene in parte sintetizzato dall'organismo umano e in piccola parte assunto tramite la dieta.

Come già accennato, questa molecola viene facilmente assorbita a livello intestinale e, date le sue caratteristiche strutturali, può facilmente passare la membrana cellulare e rendersi disponibile come cofattore ed antiossidante. Il suo ruolo biologico, che si espleta prevalentemente nei tessuti con elevate capacità aerobie, consente all'acido alfa lipoico di rientrare sia tra i fattori essenziali dal punto di vista metabolico, sia nel pull organico di antiossidanti.

Questa sostanza agisce infatti in maniera diretta nella **detossificazione dai ROS (radicali liberi ad alto contenuto di ossigeno)**, e al contempo rigenera altri potenti antiossidanti come la Vitamina C, il coenzima Q10 e la vitamina E. Pertanto, integratori a base di acido alfa lipoico hanno trovato applicazione nel trattamento delle patologie indotte da eccessivo stress ossidativo, come **le neuropatie, la patologie neurodegenerative e le patologie cardiovascolari.**

Recentemente, inoltre, si è osservata la capacità dell'acido lipoico di migliorare l'espressione cellulare di GLUT4, recettore per il glucosio presente nei tessuti insulino sensibili, introducendo così un potenziale campo di applicazione nella **patologia diabetica.**

Ulteriori studi hanno dimostrato, come l'integrazione dietetica di acido alfa lipoico **faciliti la perdita di peso**, ma le modalità con le quali realizza questo effetto sono ancora non del tutto chiare. I fautori della supplementazione sostengono l'azione anoressizzante di questa molecola, registrando una riduzione dell'intake alimentare (l'analisi dei consumi alimentari

in termini di calorie e nutrienti, così da impostare un piano dietetico personalizzato) giornaliero, mentre altri gruppi di ricerca hanno osservato un'intensa riduzione della sintesi proteica. Rimane quindi aperta la questione se la discesa del peso derivi da perdita di massa grassa o magra.

La neuropatia diabetica può colpire le fibre nervose periferiche (Albers e Pop-Busui 2014; Watson e Dyck 2015; Snedecor 2014):

1. sensitive: si manifesta con formicolio, parestesie (sensazione di aghi, spilli, scosse), dolore/bruciore e infine insensibilità agli arti inferiori;
2. motorie: colpisce la muscolatura periferica, la forza e la massa muscolare, con progressiva atrofia muscolare, difficoltà motorie e di equilibrio, difficoltà e dolore nel camminare e maggiori rischi di cadute;
3. autonome: queste fibre innervano i visceri, come l'intestino. I sintomi più invalidanti includono la diarrea imprevedibile, incontrollabile, umiliante, che devasta la vita personale limitando drammaticamente la vita sociale.

Questa grave e invalidante complicanza del diabete può essere prevenuta e rallentata nella sua progressione mediante:

1. sani stili di vita: è indispensabile un rigoroso controllo dell'alimentazione per mantenere la glicemia e l'emoglobina glicata, un marcatore di buon controllo della glicemia, il più possibile vicini ai livelli fisiologici, ossia normali;
2. zero alcol e dolci, che aumentano la glicemia, e zero fumo, che peggiora sia la neuropatia diabetica, sia la microangiopatia diabetica, ossia la sofferenza dei piccoli vasi sanguigni. La neuropatia e la microangiopatia gravi causano ulcere croniche e lesioni tissutali progressivamente invalidanti: per esempio, il cosiddetto "piede diabetico" limita sempre più il movimento e dopo anni, nei casi più gravi e irreversibili, può arrivare a lesioni tali da richiedere l'amputazione;
3. controllo del peso corporeo ideale, rispetto all'altezza, così da ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, in sinergia con il movimento fisico quotidiano, e migliorare il metabolismo complessivo;
4. movimento fisico regolare, prediligendo una camminata veloce di un'ora ogni giorno (ideali: 10.000 passi al giorno).

Anche nella neuropatia diabetica autonoma, che comporta disfunzioni gastrointestinali, cardiovascolari, sessuali o di altro tipo, l'ALA è uno dei pochissimi principi attivi che ha dimostrato di avere effetti positivi

DOSAGGIO CONSIGLIATO: 1 CAPSULA AL GIORNO (600 mg) Questo dosaggio è in grado di ridurre il dolore mediamente dopo due settimane di trattamento. E' molto importante, per ottenere l'effetto terapeutico, che l'assunzione del trattamento sia effettuata regolarmente ogni giorno, in quanto non si tratta di un sintomatico, ma di un principio attivo che lavora sui meccanismi infiammatori e neuropatici che causano il danno delle fibre nervose, che si manifesta poi nei sintomi specifici e alimenta il dolore

Si consiglia l'assunzione contemporanea di PEA