

**Glutazione** - Fonte: [www.anagen.net](http://www.anagen.net)

Il glutatione (l-glutatione) è il più potente ed importante fra gli antiossidanti prodotti dall'organismo.

Combatte l'invecchiamento attraverso 2 vie principali : l'intestino ed il sistema circolatorio.

Protegge le cellule, i tessuti e gli organi del corpo riuscendo a mantenerlo giovane.

Il tripeptide (combinazione di tre aminoacidi) glutatione è quasi "sconosciuto" alla medicina ufficiale, per lo meno non viene utilizzato per le sue eccezionali proprietà!

Diverse le documentazioni inviate in visione alle commissioni mediche e ministeriali per prendere atto dell'importanza di utilizzare il glutatione nel trattamento di diverse malattie, tra cui i tumori e l'AIDS !

Il glutatione è una **combinazione dei tre aminoacidi** (tripeptide) cisteina, acido glutammico e glicina.

E' un potente antiossidante, cioè un disattivatore di radicali liberi con una spiccata azione anti-invecchiamento.

Il glutatione insieme con il [selenio](#), forma l'enzima **glutazione perossidasi** che ha sempre una funzione antiossidante, ma a livello intracellulare.

Il glutatione ha inoltre una **grande capacità disintossicante**: grazie alla sua facoltà di chelare (chelaggio = capacità di un'elemento di legarsi ad un'altro) i metalli pesanti e tossici quali piombo, cadmio, mercurio ed alluminio li trasporta via eliminandoli dal corpo.

In alcuni studi fatti sugli animali è stata dimostrata un'azione antitumorale del l-glutatione.

Il glutatione aiuta il fegato a disintossicarsi ed a prevenire possibili danni causati dall'eccessivo consumo di alcool.

E' più efficace della vitamina C nel migliorare l'utilizzo e la biodisponibilità del ferro, neutralizzando gli effetti tossici di alcuni agenti esogeni come i nitriti, nitrati, clorati, derivati del benzolo, derivati del toluolo, anilina etc.

Questi elementi danneggiano l'organismo con un meccanismo insidioso: producono un'ossidazione del ferro trasformandolo dalla sua naturale forma ferrica (Fe<sup>2+</sup>) nella forma ferrosa (Fe<sup>3+</sup>) rendendo così il sangue incapace di trasportare l'ossigeno, causando inoltre un'aumento della metaemoglobina (dal 1/2% fino ad un livello a volte mortale del 20/30%). Il processo di compromissione dell'emoglobina porta ad una sindrome ipossica che causa la morte di tutte le cellule per asfissia, compresi i linfociti T4 (vedi sindromi da immuno deficienza, AIDS, ect.).

Inoltre, il glutatione migliora l'utilizzo degli aminoacidi [cisteina e cistina](#), ed infine inibisce in tutto o in parte i dannosi effetti collaterali dovuti ad un'esposizione ad alte dosi di radiazioni, chemioterapia e raggi X.

Elimina i radicali liberi che si formano dalla perossidazione dei lipidi che, causando la rottura di certe membrane, hanno un impatto negativo su DNA ed RNA e di conseguenza determinano distorsioni cellulari e disfunzioni biochimiche.

Il glutatione impedisce inoltre che i radicali liberi si leghino alle proteine fibrose del corpo, evitando così l'indurimento e il restringimento del collagene (e quindi rughe, mancanza di elasticità nelle arterie etc.).

Per questo motivo il glutatione mantiene sano e "giovane" il sistema circolatorio.

Quanto al sistema immunitario, il glutatione è strettamente legato all'attività fagocitica di specifiche cellule polmonari.

Protegge dagli eventuali effetti dannosi del fumo, insieme ad altri [antiossidanti](#).

Protegge il sistema immunitario : quando passano gli anni il livello del glutatione presente nel nostro organismo diminuisce. Aumentando il livello del glutatione possiamo ringiovanire il sistema immunitario.

**Aiuta a bloccare la diffusione del virus dell'Aids** : il glutatione ha un potere così forte che secondo diversi studiosi riesce a bloccare la diffusione del virus dell'Aids per circa 90% (American journal of clinical Nutrition).

**Neutralizza i grassi pericolosi** : Il glutatione riesce a purificare gli alimenti che sono ricchi di pericolosi grassi ossidati. (University of Louisiana-U.S.).

Inibisce i dannosi effetti collaterali dovuti ad un'esposizione ad alte dosi di radiazione, chemioterapia e raggi X.

Agisce positivamente sulla **diabete**.

Previene la **degenerazione maculare**.

#### **DOSI**

25-30 milligrammi al giorno sono sufficienti per disintossicare dai grassi pericolosi presenti negli alimenti.

#### **TOSSICITA'**

Anche assumendo migliaia di milligrammi al giorno non si sono mai dimostrati effetti collaterali, o tossici.

#### **ALIMENTI RICCHI DI GLUTATIONE**

Avocado, cocomero, asparagi, pompelmo, patate, fragole, pomodori, arance, melone, carote, spinaci, pesche.

Quando cuociamo o riscaldiamo le verdure o la frutta il glutatione presenti in questi alimenti viene completamente distrutto.

La **NAC** o N-acetilcisteina è un **precursore del Glutatione** in quanto viene utilizzata dall'organismo per ricavarne **Cisteina**. La **Glicina** è un aminoacido presente in vari alimenti: è abbondante nel latte e nelle uova (246 mg glicina in un uovo di circa 60 gr.) **L'integrazione di NAC è utile all'organismo per la sintesi del Glutatione.**