

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**  
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,  
esperto in piante medicinali e fitopreparatore  
[www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com](http://www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com)



# RESVERATROLO ANTIETÀ

Quando ne parlo ai miei pazienti e pronuncio il suono "resveratrolo" alcuni mi guardano perplessi e cercano di ripetere sillabando quasi a volerlo memorizzare bene per non dimenticarlo: re-sve-ra-tro-lo!? La curiosità è mossa dal fatto che il consiglio riguarda la sfera dell'azione antiossidante, antiradicali liberi, anti-invecchiamento; l'interesse sull'argomento è molto alto. La vita media si è allungata e oggi la tendenza è di vivere questa età "adulta" nel migliore dei modi, mantenendo stato delle funzioni e aspetto esteriore tali da "godere" il tempo. Un benessere interiore strettamente correlato a un benessere esteriore.

Il **resveratrolo** di origine naturale sembrerebbe rispondere in modo soddisfacente a questa doppia richiesta, tanto da essere considerato oggi dai ricercatori della Facoltà di Medicina di Harvard (e non solo) la miglior molecola anti-età. Tra le azioni del resveratrolo favorevoli sull'uomo più studiate e documentate c'è

una potente attività **antiossidante**, comune alla classe chimica dei polifenoli cui appartiene. Al resveratrolo gli studi attribuiscono potenti attività **antiaging** che permettono di ritardare l'invecchiamento e l'espressione dei tratti.

Cerchiamo di conoscere più da vicino questo principio attivo naturale, appartenente alla famiglia dei composti **polifenolici**; è una fitoalexina, sostanza prodotta dalle piante con lo scopo di proteggerle dalle aggressioni ambientali, da virus, batteri e funghi, dai raggi UV. Il resveratrolo è presente nei tralci dell'uva, nella buccia degli acini e nelle arachidi; è considerato molto prezioso, se si pensa che da una tonnellata di tralci si ottengono solo 50 grammi di resveratrolo puro. Non a caso questa sostanza costituisce da millenni la **difesa naturale** della vite contro le aggressioni dell'ambiente esterno e grazie a essa i suoi tralci godono di notevole longevità (oltre cento anni) e la vite stessa si rigenera secolo do-

po secolo. E non a caso da sempre il resveratrolo fa parte della nostra alimentazione: lo troviamo, infatti, nel vino, pur se in piccole quantità. Tecnicamente è una sostanza molto instabile e tende a ossidarsi rapidamente. Quindi è prezioso e delicato. Molte aziende stanno investendo per ottenere un prodotto finito di alta qualità, ricercando nuove tecniche di coltivazione, selezionando tralci di elevata concentrazione, e mettendo a punto metodiche estrattive per avere quantità elevate di principio attivo stabilizzato. Esempio un'azienda francese che si sta imponendo nel settore dei cosmetici titolati in principio attivo e integratori contenenti resveratrolo naturale, selezionando esclusivamente quello estratto dai tralci di vite di Bordeaux, la cui produzione genera emissioni limitate di CO2.

Proviene dai vitigni Merlot (rossi) e Sauvignon (bianchi), i più ricchi di resveratrolo naturale. L'azione antiossidante e sirtuino-stimolante (proteine della longevità) sono le attività consolidate dagli studi. Il resveratrolo è particolarmente studiato per la sua l'attività antiaging sul **tessuto cutaneo** che rappresenta la prima manifestazione visibile del processo di invecchiamento, con la comparsa di **rughe** e **secchezza cutanea**. Recentemente una ricerca ha portato in evidenza per la prima volta che esistono nel **derma** e nell'**epidermide** ricettori dei polifenoli, cioè del resveratrolo.

Alcuni studi hanno dimostrato, come risultato efficace, quello di rendere più compatta l'epidermide, fino a raddoppiarne lo spessore dopo



### QUANDO, COME E QUANTO

Le uniche **fonti alimentari** sono rappresentate dall'uva, quindi dal vino, e dalle arachidi. È presente in tutti gli organi della vite, dalle radici (10-30 g/Kg) all'uva. Il resveratrolo è presente in concentrazioni che vanno da meno di 1 mg/l nei vini bianchi agli 1-12 mg/l nei vini rossi. Il loro quantitativo varia in relazione alla varietà e alla tecnica di vinificazione. Tracce di resveratrolo si trovano anche nelle arachidi. Al di fuori del vino, la dieta abituale fornisce un basso apporto di polifenoli e resveratrolo. Contenuti al-

l'interno della cuticola che riveste i vinaccioli d'uva, i semi o la buccia di frutta e verdura, vengono solitamente eliminati durante la preparazione o il consumo degli alimenti, quindi l'apporto nutrizionale è scarso.

Occorre integrare. I prodotti considerati **integratori** devono avere un alto dosaggio di resveratrolo e sono comunque sottodosati. Molti prodotti infatti sono combinati con altre sostanze ad azione antiossidante per potenziarne l'attività. In attesa di avere prodotti tecnologicamente avanzati che garantiscano concentrazioni più elevate e più biodisponibili, vale comunque la pena di assumere quantità più alte possibili di resveratrolo.

Trattamenti mirati **per la pelle**: anche il cosmetico deve essere titolato in principio attivo; una titolazione pari a 500 ppm (parti per milione) ne garantisce una concentrazione minima in ogni prodotto, come per un farmaco. Come nel dosaggio di un medicinale, la titolazione assicura che gli ingredienti di origine vegetale, soggetti a una maggiore variabilità, abbiano una concentrazione costante.



soli 6 giorni di trattamento. L'azione antirughe del resveratrolo e di contrasto alla perdita di tono è sorprendente: con il costante utilizzo, le rughe si riempiono dall'interno e i contorni del viso si ridefiniscono.

Il resveratrolo, dunque, si afferma oggi come la molecola più efficace per stimolare la sintesi di sirtuine, quelle sostanze che permettono di potenziare i nostri meccanismi difensivi del Dna dai **radicali liberi**, garantendo un prolungamento della durata della vita delle **cellule**. Di grande valore è l'azione antiossidante del resveratrolo, superiore a quella di altri noti antiossidanti come le vitamine C ed E; molti studi lo sostengono. Nella sua attività antiossidante si osservano diversi campi d'azione, tra i quali un potenziamento della sintesi del **glutathione**, elemento essenziale nel mantenimento dell'equilibrio ossidativo.

I limiti del resveratrolo? Per esplicitare la sua azione sono richiesti alti **dosaggi**; la sua **biodisponibilità** (cioè la capacità di essere assorbito dall'organismo) è bassissima.

È necessario, quindi, informarsi bene sul contenuto e sulla validità del prodotto per quanto riguarda la **titolazione** (concentrazione di resveratrolo presente nel prodotto finito) e una **formulazione** protesa a migliorarne l'assorbimento e garantirne l'efficacia, sia esso integratore o prodotto cosmetico.

Uno sforzo minimo, considerate le promesse di... giovinezza.