

Acido lipoico

Conosciuto già' dagli anni 50 anche con il nome acido tiotico.

E' classificato fra le vitamine liposolubili (arianti e floridi).

L'acido lipoico viene normalmente prodotto dal nostro corpo (capacita' che diminuisce drasticamente dopo i 50 anni) oppure viene introdotto con le quote alimentari degli acidi grassi.

La principale funzione per cui e' noto ed e' stato studiato riguarda la sua azione antiossidante, un'azione molto potente che in alcuni casi riesce a sopperire alla carenza di vitamina c e vitamina e.

Gli studi sulle sue azioni antiossidanti ne hanno evidenziato l'azione protettiva sui molti organi bersaglio dei radicali liberi in modo particolare sul cervello.

L'acido lipoico esplica un'importante azione protettiva anche nei riguardi del colesterolo LDL (che quando aggredito dai radicali liberi porta ai depositi di grasso sulle pareti delle arterie).

Al contrario di molti altri antiossidanti, l'acido lipoico e' solubile sia in acqua che in lipidi, questo gli consente di raggiungere i fluidi extracellulari attraverso il sistema ematico e contemporaneamente svolgere la sua azione di perossidazione lipidica sulle membrane cellulari.

Accanto all'importante azione antiossidante l'acido lipoico e' molto attivo nel controllo della glicemia.

In alcune categorie di diabetici l'uso di 200/600 mg di acido lipoico frazionate durante il giorno ha ridotto del 30/40% la normale dose d'insulina.

Oltre queste capacità l'acido lipoico limita il processo di glicazione (molto attivo sui diabetici) attraverso la quale lo zucchero ematico reagisce con le proteine dei tessuti (collagene, tessuto connettivo, guaine mieliniche ecc) danneggiandole e portando a problematiche come l'invecchiamento precoce, danni renali, arteriosclerosi, diminuzione della vista ecc.

Henriksen-Jacob nel '97 hanno pubblicato uno studio dove evidenziano come la supplementazione con 600 mg di acido lipoico potesse migliorare la prestazione sulla resistenza medio breve (400/800 mt), questo molto probabilmente indotta non solo dalla capacità dell'acido lipoico di stabilizzare i livelli di glicemia ma contemporaneamente a quella di aumentare la disponibilità di zuccheri a disposizione del muscolo per la produzione di energia.

Nella pratica del fitness l'acido lipoico trova una sua applicazione nel caso di diete dimagranti per ottimizzare l'utilizzazione dei carboidrati e stabilizzare i livelli glicemici.