**I RADICALI LIBERI**

Le nostre cellule subiscono ogni momento l’assalto di un nemico molto pericoloso: i radicali liberi. Che cosa sono? Per capirlo, occorre sapere che le cellule, per vivere, hanno bisogno di ossigeno. L’ossigeno, però, pur se fondamentale per la vita, è anche tossico. Nel corso delle reazioni chimiche che lo vedono coinvolto in ognuna delle cellule del nostro corpo, esso produce infatti dei rifiuti, che sono appunto i cosiddetti radicali liberi. I radicali liberi hanno la brutta proprietà di distruggere tutto quello che toccano, comprese le cellule che li ospitano. Se queste non venissero protette, verrebbero quindi distrutte da questi malefici "ossidanti". E chi le protegge sono appunto gli antiossidanti, che catturano e distruggono i radicali liberi prima che possano produrre danni irreparabili.

Nel nostro organismo ci sono due tipi di antiossidanti: alcuni enzimi specializzati e diverse vitamine, tra cui la A, la E e la C. Esse, però, possono svolgere regolarmente la loro funzione protettiva solo in presenza di un minerale, il selenio, cui spetta il compito di favorire l’azione di un altro enzima a sua volta necessario perché la reazione possa svolgersi.