

A oxidação e o envelhecimento

Laércio Silva de Sousa

Qual seria a fórmula para o não envelhecimento? Esse tipo de questionamento venho fazendo desde a minha infância e ainda persiste até hoje, acho que pelo medo de ficar velho, porém sofrer com as conseqüências que a velhice proporciona vem sendo meu maior dilema.

Certa vez durante a adolescência encontrei em um rótulo de um produto cosmético que dizia: “acabar com os radicais livres, evitando envelhecimento acelerado da pele”, como meu conhecimento ainda era pequeno a respeito disso vieram algumas dúvidas, a começar pelos radicais livres, o que seriam? Como combatê-los? Seria uma ameaça? Perguntas estas que foram esclarecidas ao decorrer de minha vida estudantil e acadêmica.

A pele é provavelmente o órgão que mais sofre com o processo de oxidação, atacando as células e produzindo uma destruição muito grande de alguns componentes vitais, como por exemplo, o colágeno, elastina dentre outros. É essa agressão do tipo oxidativa que leva a formação desses radicais livres e promove uma aceleração no envelhecimento que culmina com a perda de brilho, diminuição da elasticidade, enfraquecimento dos músculos, deficiência na visão e audição.

Os radicais livres são moléculas formadas diariamente no nosso organismo. por serem muito instáveis, são bastante reativos e se o organismo não for devidamente protegido, poderá ter suas células como as membranas, proteínas e DNA atacadas, levando o organismo a perder a qualidade de seus órgãos e tecidos.

Estes problemas podem ser combatidos por substâncias antioxidantes (substâncias formadas por vitaminas, minerais, pigmentos naturais, aminoácidos, ácidos graxos e outros compostos) que impedem ou neutralizam o efeito danoso provocado pelos radicais livres. Os antioxidantes naturais mais utilizados para proteger a pele da formação de radicais livres são vitaminas C (ácido ascórbico) e E (tocoferol).

É de fácil entendimento que o envelhecimento ocorrerá. Seja rapidamente ou não, visto que a aparência da pessoa velha é ocasionada pela agressão do meio com a utilização desses tipos de produtos orgânicos. Em detrimento disto o que falta é ter uma boa qualidade de vida para que aprenda e passe a conviver com a velhice tranquilamente.

Palavras chaves: Radicais livres, pele, envelhecimento, oxidação.