

## CONCLUSIONI

Lo stress ossidativo, la perossidazione lipidica e il danno ossidativo al DNA contribuiscono significativamente alle malattie umane.

I fitochimici, comprese le vitamine e gli antiossidanti, sono componenti essenziali nella nutrizione umana: gli individui hanno differenti livelli di stress ossidativo e la necessità di antiossidanti varia da paziente a paziente.

Le dosi giornaliere di vitamine minime raccomandate (RDA), somministrate al fine di prevenire le malattie, non sono necessariamente ottimali per un'efficace azione preventiva.

Esiste un'evidenza dimostrata del valore dei micronutrienti nella prevenzione delle seguenti malattie:

- Cancro
- Malattie Coronariche
- Ictus
- Degenerazione maculare senile
- Cataratta

Vi sono primi dati di evidenti benefici nella prevenzione e nel trattamento di molte altre malattie incluse:

- Depressione
- Carenze Immunitarie legate all'invecchiamento
- Morbo d'Alzheimer
- Infertilità Maschile
- Infezione da HIV e AIDS
- Shock settico, ARDS
- Disfunzione endoteliale

Supplementazioni isolate di singole sostanze hanno dimostrato risultati talvolta paradossali e conflittuali, producendo reali rischi in attenti studi. Questo è il risultato dei tentativi di usare singoli componenti della cascata antiossidante, senza tenere in considerazione l'equilibrio e l'interdipendenza del sistema.

L'alimento completo è la migliore fonte di micronutrienti, esso contiene migliaia di fitochimici, ancora in gran parte sconosciuti, ma di grande importanza per la nutrizione umana.