

**Poiché questi composti bioattivi sono in grado di agire in modo sinergico, l'effetto non può essere attribuito ai singoli elementi ma, riflette invece il meccanismo combinato di difesa antiossidante.**

In tutti i soggetti è stato riscontrato un marcato aumento del livello plasmatico di carotenoidi e alfa-tocoferolo a indicazione che l'integrazione con estratti di frutta e verdura potrebbe rivelarsi efficace in studi futuri.

	Basale	7 giorni	14 giorni	28 giorni	%Variazione	P
X Beta-carotene (µg/mL)	0,07 ± 0,095	0,405 ± 0,337	0,533 ± 0,412	0,427 ± 0,343	<b>510</b>	0,0006
X Alfa-carotene (µg/mL)	0,036 ± 0,042	0,061 ± 0,058	0,084 ± 0,081	0,079 ± 0,062	<b>119</b>	0,034
X Luteina/zeaxantina (µg/mL)	0,36 ± 0,16	0,41 ± 0,16	0,46 ± 0,16	0,52 ± 0,17	<b>44</b>	0,013
X Licopene (µg/mL)	0,137 ± 0,168	2,21 ± 1,74	2,73 ± 1,95	2,94 ± 3,27	<b>2046</b>	0,003
X Alfa-tocoferolo (µg/mL)	8,86 ± 2,34	13,54 ± 2,43	13,49 ± 2,95	13,99 ± 4,19	<b>58</b>	0,0003
X Gamma-tocoferolo (µg/mL)	2,02 ± 0,69	1,11 ± 0,61	1,27 ± 0,70	1,25 ± 0,71	<b>- 38 (1)</b>	0,005
Retinolo (µg/mL)	0,50 ± 0,17	0,56 ± 0,17	0,57 ± 0,12	0,57 ± 0,14	<b>14</b>	NS
X Perossidi Lipidici (nmol/mL)	16,85 ± 16,91	3,13 ± 3,14	3,41 ± 2,77	4,22 ± 3,78	<b>- 75</b>	0,009

**(1) Il gamma-tocoferolo è il principale antiossidante che agisce a livello del colon. Quindi livelli significativi di gamma-tocoferolo sono necessari nel colon al fine di contrastare lo stress ossidativo prodotto dalla microflora.**

- 38%

**Questo processo è garantito dal fegato, che secreta preferibilmente gamma-tocoferolo quando il livello serico di alfa-tocoferolo risulta soddisfacente.**

**Livelli inadeguati di alfa-tocoferolo provocano la ritenzione del gamma-tocoferolo nel siero, a spese dell'equilibrio antiossidante nel colon.**

Leeds A R : J. Hum. Nutr. Dietet. 1993, 13, pp 21-27