

OLIO DI GERME DI GRANO.

di Enrico Cembran

L'olio di germe di grano, ottenuto dall'embrione della cariosside (parte nobile del chicco) del grano tenero o frumento, è una delle maggiori fonti disponibili di VITAMINA E, la cui azione si esplica prevalentemente a livello delle membrane cellulari, prevenendo l'ossidazione (invecchiamento) dei fosfolipidi (grassi) che ne costituiscono la struttura. E' infatti in grado di neutralizzare i "radicali liberi" che sono quelle sostanze che si generano a seguito dell'ossidazione delle sostanze utilizzate durante il normale metabolismo cellulare. Queste sostanze nocive hanno una grande affinità per gli acidi grassi polinsaturi che costituiscono la struttura delle pareti cellulari ed una volta legatisi, li trasformano nella corrispondente forma completamente satura con ciò creando le condizioni di un serio indebolimento delle membrane stesse. La protezione delle membrane è quindi particolarmente importante in tutte le cellule, in particolare nei globuli rossi per prolungarne la vitalità .

La vitamina E è in grado di proteggere anche i lipidi costituenti le LDL (colesterolo cosiddetto "buono"). Molto però si deve scoprire sulle altre funzioni della vitamina E, e, studiandola a fondo, si ha la sensazione di aver avvistato la classica "punta dell'iceberg".

Di recente dimostrazione il suo ruolo nella protezione del cuore e dei vasi sanguigni con l'inibizione della formazione delle placche aterosclerotiche, soprattutto se associata alla vitamina c.

La sua funzione anti-invecchiamento sembrerebbe da ascrivere al suo effetto antiossidante e limitante i radicali liberi.

In alcuni animali è stato dimostrato che contribuisce all'aumento della fertilità. In buona sostanza, collabora a mantenere le cellule il più "sane possibili", accentuandone la capacità di effettuare i cosiddetti scambi di membrana (permeabilità parietale), processo fondamentale per l'entrata nella cellula dei nutrienti e l'espulsione delle scorie. L'olio di germe grano puro si caratterizza per essere in grado di rendere immediatamente disponibile una gran quantità di vitamina E e può vantare anche una ricca concentrazione di acidi grassi polinsaturi (Acido Linoleico) , inoltre lecitina, provitamina A e D(tutte sostanze con potere antiossidante), calcio, rame, manganese, magnesio, vitamine del gruppo B e fosforo. Da una tonnellata di grano si riesce ad ottenere, attraverso un procedimento di estrazione per pressione a freddo, un chilo di olio. Per questo motivo, non può essere a "bassissimo prezzo". Condizione essenziale per la sua funzione, è che l'olio di germe di grano sia *ottenuto ESCLUSIVAMENTE CON PROCESSI DI SPREMITURA A FREDDO E SENZA USO DI NESSUN ADDITIVO.*

Si assume per bocca sotto forma di globuli resistenti alla luce (contenuti in boccette a loro volta resistenti alla luce) o sotto la forma di olio per condimento a freddo . Altra via di assorbimento è quella transcutanea, sotto forma di olio, raccomandato per compensare l'inaridimento della pelle secca, andando a rinforzare il preziosissimo film idrolipidico insufficiente, o addirittura mancante è quindi consigliato per la pelle alla fine dell'estate, o come doposole.

E' utile per favorire la riduzione dei danni dovuti all'inquinamento atmosferico, è consigliabile in chi è sotto stress o in un periodo di lavoro intenso, in chi soffre di affaticamento psico-fisico, in chi fa pratiche sportive, promuovendo un incremento della resistenza alla fatica e riducendo il debito di ossigeno durante l'attività fisica. Se applicato sui capelli inariditi e fragili provoca beneficio fin dal primo impacco ed il cuoio capelluto vittima di forfora e prurito ne trova grande giovamento.