

# Composti chimici: *POLIFENOLI*

---

Tratto da "WIKIPEDIA"  
Traduzione di: Marco Turazza

---

I polifenoli sono un gruppo di sostanze chimiche presenti nelle piante e caratterizzate dalla presenza di più di un gruppo fenolico per ogni molecola. I polifenoli sono generalmente suddivisi in tannini ed in fenilpropanoidi, come la lignina ed i flavonoidi

## CHIMICA

### Classificazione e nomenclatura

La suddivisione dei polifenoli in tannini, lignine e flavonoidi è fatta sulla base della varietà di semplici unità polifenoliche derivanti dal metabolismo secondario delle piante.

La chimica dei tannini ha preso origine dall'acido tannico, quella delle lignine dal suolo e dalla struttura delle piante, quella dei flavonoidi dal metabolismo secondario delle piante per la loro difesa e dal colore dei fiori (come ad esempio le antocianine).

I polifenoli sono anche raggruppati e classificati a seconda del tipo e del numero dei subcomponenti fenolici presenti. In un determinato polifenolo possono essere presenti più di un subcomponente.

L'unità fenolica può spesso essere esterificata o metilata. Si può trovare anche dimerizzata o successivamente polimerizzata, creando così una nuova classe di polifenoli.

Ad esempio l'acido ellagico è un dimero dell'acido gallico e forma la classe degli elagitannini; oppure una catechina ed una galocatechina possono combinarsi per formare il composto rosso chiamato teaflavina, un processo che può anche risultare in una grande classe di tearubigine presenti nel tè.

### Presenza nei cibi

Notevoli fonti di polifenoli sono: bacche, tè, birra, vino, olio di oliva, cioccolato/cacao, noccioline ed in altra frutta e verdura.

Alti livelli di polifenoli possono generalmente essere riscontrati nella buccia della frutta.

### Effetti sulla salute

Varie ricerche indicano che i polifenoli possono avere caratteristiche antiossidanti con potenziali effetti benefici sulla salute. Potrebbero, quindi, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di cancro.