

# Composti chimici: **FLAVONOIDI** (2a parte)

---

Tratto da "WIKIPEDIA"  
Traduzione di: Marco Turazza

---

## FLAVONOIDI IMPORTANTI

### QUERCETINA

La quercetina è un flavonoide, e più specificatamente un flavonolo, che costituisce l'aglicone del glicoside rutina.

In vari studi si è trovato che la quercetina è il più attivo dei flavonoidi, e molte piante medicinali devono la gran parte della loro attività al contenuto in quercetina.

La quercetina ha evidenziato una significativa attività antiinfiammatoria, grazie alla inibizione diretta di parecchi processi iniziali di infiammazione.

Per esempio, essa inibisce sia la produzione che il rilascio della istamina e di altri mediatori allergici ed infiammatori.

Essa inoltre presenta un'azione risparmiatrice sul consumo di vitamina C.

### EPICATECHINA

L'epicatechina migliora il flusso sanguigno e sembra quindi avere un'azione positiva per la salute cardiaca.

Il Cacao, che è il maggiore ingrediente della cioccolata nera, contiene quantità relativamente alte di epicatechina ed è stato trovato possedere quasi il doppio dell'azione antiossidante del vino rosso ed il triplo di quella del tè verde.

### PROANTOCIANIDINE OLIGOMERICHE

Le proantocianidine presentano un ampio spettro di attività farmacologiche.

I loro effetti comprendono l'innalzamento dei livelli intracellulari di vitamina C, la diminuzione della fragilità e della permeabilità dei capillari, l'inibizione degli ossidanti e dei radicali liberi e l'inibizione della distruzione del collagene, che è la proteina maggiormente presente nel nostro corpo.