

BENEFICI DEI POLIFENOLI

Scritto da Administrator

Domenica 10 Aprile 2016 17:16 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Giugno 2016 10:12



I polifenoli sono

sostanze naturali con proprietà antiossidanti ,

distinti in tre principali classi: fenoli semplici, flavonoidi e tannini.

Si trovano in diversi alimenti tra cui vino rosso, tè, frutta, verdura , cereali.

Questi alimenti contengono in grande quantità i principi nutritivi dalle proprietà antiossidanti

I benefici dei polifenoli si riassumono soprattutto nell'azione antiossidante che essi svolgono. Queste sostanze, infatti, proteggono le cellule dai danni determinati dai radicali liberi e in questo modo riescono a ridurre gli effetti dell'invecchiamento cellulare e i processi infiammatori, inclusi i processi di oncogenesi (quelli che sono alla base dello sviluppo dei tumori).

La loro azione antinfiammatoria dipende dall'inibizione di alcuni processi biochimici nella catena dell'acido arachidonico.

Tra gli alimenti ricchi in polifenoli ricordiamo , in particolare, i frutti di bosco, gli agrumi, le ciliegie, l'aglio, la cipolla, i cavoli, i broccoli e il pomodoro, nonché la frutta secca

, il cacao , la birra ,olio d'oliva, le erbe aromatiche.

BENEFICI DEI POLIFENOLI

Scritto da Administrator

Domenica 10 Aprile 2016 17:16 - Ultimo aggiornamento Venerdì 03 Giugno 2016 10:12

Dal punto di vista biochimico, questi composti fenolici nelle fonti alimentari mostrano un potente ruolo di “spazzini di radicali liberi”.

Struttura di un fenolo n.d.r.



Alcuni polifenoli sono specifici per determinati prodotti alimentari (flavanoni negli agrumi, isoflavoni di soia, floridzina nelle mele), mentre altri, come la quercetina, sono presenti in tutti i prodotti vegetali come frutta , verdura, cereali , legumi , tè e vino. Tuttavia, in generale gli alimenti □ contengono miscele complesse di polifenoli.

E' dunque buona norma assumere almeno 2 porzioni al giorno di alimenti contenenti polifenoli, per garantirsi l'azione antiossidante tipica di queste sostanze, e favorirne i benefici in prevenzione delle patologie infiammatorie e degenerative.