

Curarsi Naturalmente

Rubrica a cura del dr. Sergio Ricciuti - Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali - Università degli Studi della Tuscia Viterbo

In gamba, ci sono i flavonoidi!

I flavonoidi rappresentano un ampio e complesso gruppo di composti polifenolici derivati del fenil- γ -benzopirone.

Pressoché ubiquitari nel regno vegetale (soprattutto felci e piante superiori), abbondano in molte piante destinate all'alimentazione: frutta (in particolare agrumi e mele), vegetali (spinaci, lattuga e cavoli), legumi ed alcune bevande (tè verde e vino).

I flavonoidi conferiscono ai fiori ed ai frutti una colorazione giallo-arancione, rossa, violetta o azzurra; la colorazione azzurra è propria degli antociani (es. mirtillo), derivati nei quali il nucleo γ -pironico è sostituito dallo ione pirossonio, carico positivamente.

Prima dell'avvento dei coloranti sintetici, data la facile reperibilità, venivano largamente utilizzati anche nell'industria tintoria.

In natura svolgono importanti funzioni come antiossidanti ed antimicrobici.

I flavonoidi delle foglie hanno un'azione attrattiva o repulsiva sugli insetti, quindi sono in grado di condizionare questi ultimi nella scelta delle piante adatte alla deposizione delle uova oppure come fonte di nutrimento. Proteggono, inoltre, la pianta dai funghi, ostacolando l'estensione di una eventuale invasione micotica.

L'apporto della dieta è compreso tra 26 milligrammi ed un grammo al giorno a seconda dello stato di maturazione della frutta, delle abitudini alimentari, delle modalità di preparazione e conservazione degli alimenti.



La ricerca nel campo dei flavonoidi ha avuto inizio nel 1935 con la scoperta (Szent-Gyorgyi) degli effetti vasoprotettivi dei flavonoidi di pompelmo esperidina ed eriodictiolo.

Da allora sono state messe in evidenza altre potenziali proprietà terapeutiche in senso antinfiammatorio, antiaggregante piastrinico, antiallergico, antiepatotossico, antivirale, antitumorale e stimolante delle funzioni cognitive.

Non tutte le attività sono state completamente dimostrate sull'uomo, anche perché la maggior parte dei flavonoidi non viene completamente assorbita nel tratto gastrointestinale.

I flavonoidi, alle dosi di comune impiego, risultano generalmente ben tollerati. A dosi molto elevate, tuttavia, questi composti potrebbero agire come mutageni, pro-ossidanti ed inibitori di enzimi

chiave implicati nel metabolismo degli ormoni, con danni per la salute di entità tale da superare i potenziali benefici per i quali vengono integrati.

A questo proposito è consigliata una particolare cautela durante l'allattamento ed in gravidanza, poiché i flavonoidi attraversano prontamente la barriera placentare raggiungendo il prodotto del concepimento, con conseguenti rischi di tossicità per l'embrione ed il feto.

Raccomandiamo quindi di consultare il medico o il farmacista, esperti in fitoterapia, che sapranno, con la loro conoscenza della materia, indirizzare nel modo più corretto le persone interessate.

Dr. Sergio Ricciuti

I flavonoidi e la donna: l'arma segreta

I flavonoidi sono impiegati con successo in alcune patologie legate al sesso femminile.

L'insufficienza venosa è una patologia caratterizzata da una ridotta capacità di drenaggio del sangue venoso dagli arti inferiori; le sue principali complicanze sono emorroidi, teleangiectasie, varici, flebiti, tromboflebiti, cellulite e couperose.

Le donne mediterranee sono anatomicamente predisposte verso questa condizione a causa di un valore del rapporto bacino/spalle superiore all'unità. Inoltre, la patologia è in aumento tra le giova-



nissime per l'uso precoce della pillola anticoncezionale, il sovrappeso e le diete dimagranti non bilanciate.

I composti più utilizzati sono i flavonoidi degli agrumi e gli antociani del mirtillo nero, loro derivati ionizzati.

Altri derivati dei flavonoidi legati al sesso femminile sono gli isoflavoni, fitoestrogeni aventi notevoli somiglianze strutturali con l'estradiolo, il principale estrogeno prodotto dall'ovaio.



Le più importanti fonti naturali sono soja, cimicifuga e trifoglio rosso.

Gli isoflavoni sono efficaci nella sindrome premestruale, ma vengono utilizzati soprattutto nei sintomi legati alla menopausa, come vampate, secchezza vulvare, disturbi neurologici ed affettivi, incontinenza urinaria, osteoporosi, alterazione del quadro lipidico e della reattività vascolare (con rischio di ictus e coronaropatie).

La mancanza di conseguenze neoplastiche e tromboemboliche anche in terapie di lunga durata li rende una valida alternativa alla terapia ormonale sostitutiva, attualmente indicata solo per il trattamento a breve termine dei sintomi del climaterio.

Dr. Cristiana Cardini