

# Flavonoidi: una protezione per il cervello e per il cuore!

## Più cibo per il cervello I flavonoidi lo proteggono e lo aiutano

Asseguito del crescente interesse sugli effetti protettivi sull'apparato nervoso da parte dei flavonoidi, un gruppo di scienziati del Center for Neuroscience Research, presso il "King's College" di Londra, ha cercato il modo per determinare se i flavonoidi, assunti attraverso l'alimentazione, siano in grado di attraversare la barriera sangue/cervello (blood-brain barrier o BBB). Con tale ricerca si è sperato di accertare se questi flavonoidi potessero rendere disponibili per il cervello, in modo veloce ed efficiente, le loro proprietà antiossidanti.

In uno studio pubblicato di recente dal *Journal of Neurochemistry*, il gruppo del King's College ha affermato che i flavonoidi alimentari, specialmente i flavonoidi dei limoni, esperetina e naringenina, sono assunti nel cervello attraverso due strati di cellule che consentono, proprio al cervello, il rifornimento di elementi nutrizionali attraverso la BBB; ed i flavonoidi contenuti nei limoni sono quelli che più facilmente attraversano questa membrana.

Questi flavonoidi sono noti per essere forti antiossidanti e fattori di protezione dei vasi sanguigni e dei capillari, in grado di conservare a lungo il cervello in buone condizioni di salute.

Tali innovative pubblicazioni sulle capacità dei flavonoidi di attraversare la BBB, che giungono dalla medicina più avanzata, costituiscono certamente un'ottima notizia per chi utilizza il **Flavonoid Complex** della GNLD. L'esperetina e la naringenina sono, infatti, due componenti-chiave di quest'integratore, e la loro capacità di attraversare la BBB e, perciò, di apportare direttamente nel cervello le proprietà antiossidanti e protettive, rappresenta un ulteriore benefico effetto di cui si è venuti a conoscenza.

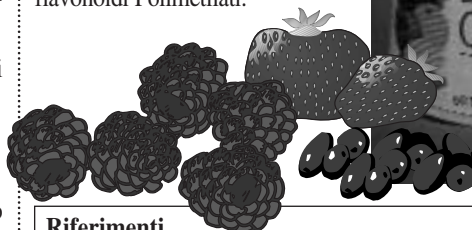
Questi flavonoidi sono noti per essere forti antiossidanti e fattori di protezione dei vasi sanguigni e dei capillari, in grado di conservare a lungo il cervello in buone condizioni di salute.

## Un altro anello per la salute cardiovascolare!

I coloratissimi pigmenti che conferiscono il caratteristico colore blu ai mirtili e rosso ai mirtili palustri non sono altro che antiossidanti idrosolubili chiamati flavonoidi.

Oltre che nella frutta e nella verdura i flavonoidi sono presenti nel vino e nel tè. Gli studi scientifici in materia portano a ritenere che i flavonoidi promuovono l'attività antiossidante, la salute cellulare ed il normale sviluppo e rinnovo dei tessuti organici.

Inoltre, uno studio recentemente pubblicato dal *Journal of Agriculture and Food Chemistry* ha evidenziato la capacità di una classe di flavonoidi conosciuta come flavonoidi Polimetilati (PMFs) di ridurre il livello di colesterolo "cattivo" - LDL a bassa densità di lipoproteine. La difficoltà principale, secondo lo stesso studio, è quello di assumere regolarmente questi elementi nutrizionali attraverso l'alimentazione quotidiana. Per chi voglia godere dei benefici di questi indispensabili flavonoidi, gli integratori rappresentano un'ottima soluzione e gli integratori alimentari GNLD rappresentano la migliore. **Flavonoid Complex**, in particolar modo, vi assicura l'apporto di un grande varietà di elementi antiossidanti, compresi i flavonoidi Polimetilati.



### Riferimenti

*Interaction between flavonoids and the blood-brain barrier: in vitro studies*, Journal of Neurochemistry, Vol.85, No.1, 2003, 180-192 © 2003

## Bibite gassate: nemiche dell'apparato digerente!

Nel corso di un recente incontro di esperti di tumori e malattie cardiovascolari svoltosi a New Orleans, sono stati presentati diversi studi che suggeriscono una correlazione tra il consumo di soda e il cancro all'esofago. Secondo il Ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA), il consumo pro capite di bibite analcoliche, in ogni parte del mondo, nel corso degli ultimi dieci anni, è sensibilmente aumentato: solo negli Stati Uniti l'aumento è stato del 450%! Anche il tasso d'insorgenza del tumore all'esofago è aumentato in maniera considerevole, e gli scienziati



hanno investigato sulle possibili correlazioni tra i due fenomeni. Gli esperti ritengono che possa esserci una spiegazione biologica. Il consumo di soda causa il gonfiore dello stomaco ed i conseguenti reflussi gastrici correlati con l'insorgere del cancro all'esofago.

I dati ufficiali indicano un consumo pro-capite di 186 litri l'anno di bibite gasate: un po' di moderazione basterebbe a diminuire il rischio relativo a questo specifico tumore. Dato che il nostro apparato digestivo deve sopportare già tante fatiche, è bene prendersene cura. La GNLD offre una soluzione preventiva a questo problema. **Acidophilus Plus** della GNLD vi consente di sostenere la salute ottimale del tratto digestivo grazie ad un ampio spettro di lactobatteri della famiglia degli acidofili, derivati da alimenti integrali. Moderare l'uso di bibite analcoliche e l'utilizzo di Acidophilus Plus possono concretamente aiutare a migliorare il nostro benessere.

## BIOFLAVONOIDI

Sono dei componenti di molti frutti e verdure. Sono detti anche vitamina C2, vitamina P, flavoni, etc.

Furono scoperti dallo scienziato ungherese Albert Szent-Gyorgyi, lo scopritore della vitamina C (premio Nobel nel 1937), il quale osservò che i bioflavonoidi hanno un effetto sinergico con la vitamina C, e hanno grande importanza nel rafforzare i vasi sanguigni, soprattutto i capillari.

I bioflavonoidi più conosciuti sono la **quercetina**, la **rutina**, l'**esperidina**, la **naringina**, la **baicalina**, il **pycnogenolo**; aumentano la resistenza dei capillari e regolano la loro permeabilità, sono essenziali per la protezione dall'ossidazione della **vitamina C**, proteggono dalle emorragie e dalle rotture dei capillari, svolgono attività antivirale e anticancerigena; l'azione più marcata si ha contro i virus della poliomielite, dell'epatite A e B, dell'influenza e dell' HIV.

In vitro la quercetina e il pycnogenolo inibiscono la replicazione dell' HIV al 100 %.

In alcuni studi la genisteina è stata usata nella prevenzione del cancro e la quercetina nella prevenzione delle infezioni virali.

I bioflavonoidi **quercitina**, **rutina** ed **esperidina** aumentano la resistenza dei capillari e regolano la loro permeabilità, sono essenziali per la protezione dall'ossidazione della **vitamina C**, proteggono dalle emorragie e dalle rotture dei capillari.

I flavonoidi differiscono da frutto a frutto e da foglia a foglia, sia come tipo di flavonoidi sia in quantità e potere antiossidante.

La quercitina è contenuta nelle cipolle, nelle mele e negli agrumi .

Il vino rosso è ricco di polifenoli e soprattutto di quercitina, rutina, catechina e epicatechina.

Si trovano in abbondanza nella polpa bianca degli agrumi che normalmente viene scartata.

La fragilità dei vasi capillari porta alla formazione di macchie rossastre sotto la pelle (edemi), emorragie interne, accumuli di liquido nei tessuti.

I bioflavonoidi sono molto importanti per le donne che soffrono di problemi mestruali. Ciò è legato al potere che ha la vitamina P, insieme alla vitamina C, di migliorare il tono venoso e aumentare la resistenza parietale dei vasi capillari.

I bioflavonoidi possono anche avere un effetto antiabortivo, secondo gli studi fatti dal dott. Robert B. Greenblatt, del Medical College of Georgia.

Il dott. R. C. Robbins, dell'Università della Florida, ha scoperto che i bioflavonoidi, particolarmente alcuni contenuti negli agrumi, sono agenti naturali efficaci contro la trombosi. Ciò è risultato da esperimenti in provetta, sugli animali e sul sangue umano.

I bioflavonoidi, ed in particolare gli antocianosidi del mirtillo, hanno anche efficacia contro i disturbi della visione: possono migliorare la visione crepuscolare e ridurre i fenomeni di abbagliamento. Possono servire contro i disturbi della retina di origine ipertensiva e diabetica, e nella miopia evolutiva.

Un altro vantaggio dei bioflavonoidi è che sono innocui, e che non interferiscono con la capacità di coagulazione del sangue, quando è opportuna per la rimarginazione di ferite.

Essi restituiscono la normale resistenza alle pareti dei capillari, senza provocare un "ispessimento" del sangue: i bioflavonoidi sono cioè dei normalizzatori del flusso sanguigno nei capillari e nelle vene.

Il fabbisogno giornaliero di bioflavonoidi nell'alimentazione non è ben determinato, ma si ritiene sufficiente un apporto di 50-200 mg al giorno.

Tra i fattori antagonisti dei bioflavonoidi, ci sono il fumo, lo stress, l'aspirina, il cortisone, gli antibiotici, il caffè, mentre il loro assorbimento è migliorato dalla vitamina C, dal calcio e dal magnesio.

Le proprietà di assorbimento e deposito dei bioflavonoidi sono molto simili a quelle della vitamina C. Essi vengono prontamente assorbiti dal tratto intestinale e immessi nella corrente sanguigna. Quantità in eccesso vengono eliminate attraverso le urine e la traspirazione.

Non vi è alcuna dose dietetica raccomandata per i bioflavonoidi. Essi sono presenti con la vitamina C in fonti alimentari naturali, mentre la vitamina C sintetica non li contiene. L'associazione di bioflavonoidi e vitamina C è più efficace della vitamina C presa da sola. La rutina, che viene estratta dalle foglie del grano saraceno, è una buona fonte alimentare di bioflavonoidi. I bioflavonoidi sono considerati privi di tossicità.

I sintomi di una carenza di bioflavonoidi sono strettamente legati a quelli di una carenza di vitamina C. Sono particolarmente note come tali sintomi le perdite di sangue, emorragie e facili ematomi. Una carenza di vitamine C e P può essere un fattore predisponente per reumatismi e febbre reumatica.

La quercetina, un bioflavonoide, se assunta insieme alla vitamina C è efficace nella cura del raffreddore comune e ha anche un'attività antivirale contro la poliomielite, il reovirus, il virus Cocksackie e il rinovirus. I bioflavonoidi sono sostanze antiinfiammatorie, esplicano azione antispasmodica e immunomodulante, sono utili per rafforzare i capillari e possono contribuire a prevenire l'influenza. I bioflavonoidi si sono rivelati efficaci nel trattamento della fragilità capillare, e si è riscontrato che riducono al minimo le contusioni che si verificano negli sport da contatto, nelle persone predisposte agli ematomi ed in quelle ipertese.

La rutina è particolarmente utile nella prevenzione di perdite di sangue frequenti dovute a

vasi sanguigni indeboliti. Qualche volta viene usata nel trattamento delle vene varicose, delle emorroidi, dei crampi notturni ed altri problemi circolatori. I bioflavonoidi presenti nel biancospino possono avere effetti benefici per chi soffre di angina. L'effetto è simile a quello del farmaco digitossina. I bioflavonoidi sono l'ingrediente attivo del succo di cardo mariano, usato per la cura di malattie epatiche.

I bioflavonoidi vengono talvolta utilizzati nel trattamento delle emorroidi e contribuiscono a impedire che le pareti dei vasi sanguigni diventino fragili. I bioflavonoidi sono stati utilizzati nella cura delle ulcere e delle vertigini causate da labirintite, una malattia dell'orecchio interno. Si è riscontrato che una fragilità dei capillari era il fattore scatenante principale di entrambe queste malattie. L'asma è stata trattata con successo con la somministrazione dei bioflavonoidi. Questi ultimi sono stati anche usati come agente protettivo contro gli effetti dannosi dei raggi X.

Sono anche utili nel trattamento di disturbi come gengive sanguinanti, eczema e predisposizione alle emorragie. L'utilizzazione delle vitamine C e P sembra che aiuti nella cura di reumatismi e febbre reumatica.

I disturbi ai vasi sanguigni dell'occhio che colpiscono i diabetici sembrano reagire ad un trattamento a base di bioflavonoidi e vitamina C. Somministrate insieme, queste due vitamine sono risultate benefiche nel trattamento della distrofia muscolare, in quanto abbassano moderatamente la pressione sanguigna.

Il dott. Carl Pfeiffer ha somministrato dosi orali da 50 milligrammi di rutina a pazienti depressi. I suoi studi hanno mostrato che la rutina ha un effetto stimolante-sedativo sul cervello. Vi sono anche indicazioni del fatto che la rutina, in dosi orali da 60 milligrammi, incrementa l'istamina nel sangue e abbassa il rame nel siero, la qual cosa è di beneficio per gli schizofrenici.

In Francia, i bioflavonoidi sono stati usati con successo per un certo numero di problemi ginecologici. I medici hanno riscontrato che i composti di flavoni possono sostituire efficacemente gli ormoni nelle terapie per curare l'irregolarità dei cicli o i dolori mestruali non causati da danni anatomici. Alcuni dei composti hanno prevenuto emorragie e regolato il flusso mestruale dopo l'inserimento di dispositivi contraccettivi intrauterini. I bioflavonoidi e la vitamina C, se presi insieme possono essere efficaci nella prevenzione dell'aborto abituale.