

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Flavonoidi

I flavonoidi sono sostanze diffuse nella frutta e negli ortaggi. Furono scoperti dallo scienziato ungherese Albert Szent-Györgyi, colui che ha scoperto la vitamina C e ricevuto per questo il premio Nobel nel 1937. Oggi si conoscono circa quattromila flavonoidi ed essi, specialmente in questi ultimi anni, sono stati oggetto di particolari studi che stanno evidenziando i loro effetti benefici sulla nostra salute. Molti flavonoidi ci proteggono dai danni legati all'invecchiamento grazie alla loro azione antiossidante e possono rappresentare un primario aiuto nelle patologie croniche degenerative. Sono spesso associati alla vitamina C e insieme a essa possono contribuire anche a rinforzare il collagene.

Tra i flavonoidi si segnala l'esperidina presente negli agrumi, concentrata soprattutto nel torsolo e nella parte interna bianca della buccia. L'esperidina funziona in sinergia con la vitamina C e ha la proprietà di rinforzare i capillari sanguigni, riducendone la permeabilità, prevenendo le emorragie e la rottura dei capillari stessi. Per questo è la componente di diverse medicine utilizzate per il trattamento delle varici, delle emorroidi e delle flebiti e si attribuisce a essa anche una certa azione antiflogistica. Insomma, quando mangiamo gli agrumi, sarebbe bene assumere anche un poco della parte bianca, parte che siamo abituati a scartare. ■