

Composti chimici: **POLIFENOLI**

Tratto da "WIKIPEDIA"
Traduzione di: Marco Turazza

I polifenoli sono un gruppo di sostanze chimiche presenti nelle piante e caratterizzate dalla presenza di più di un gruppo fenolico per ogni molecola. I polifenoli sono generalmente suddivisi in tannini ed in fenilpropanoidi, come la lignina ed i flavonoidi

CHIMICA

Classificazione e nomenclatura

La suddivisione dei polifenoli in tannini, lignine e flavonoidi è fatta sulla base della varietà di semplici unità polifenoliche derivanti dal metabolismo secondario delle piante.

La chimica dei tannini ha preso origine dall'acido tannico, quella delle lignine dal suolo e dalla struttura delle piante, quella dei flavonoidi dal metabolismo secondario delle piante per la loro difesa e dal colore dei fiori (come ad esempio le antocianine).

I polifenoli sono anche raggruppati e classificati a seconda del tipo e del numero dei subcomponenti fenolici presenti. In un determinato polifenolo possono essere presenti più di un subcomponente.

L'unità fenolica può spesso essere esterificata o metilata. Si può trovare anche dimerizzata o successivamente polimerizzata, creando così una nuova classe di polifenoli.

Ad esempio l'acido ellagico è un dimero dell'acido gallico e forma la classe degli elagitannini; oppure una catechina ed una galocatechina possono combinarsi per formare il composto rosso chiamato teaflavina, un processo che può anche risultare in una grande classe di tearubigine presenti nel tè.

Presenza nei cibi

Notevoli fonti di polifenoli sono: bacche, tè, birra, vino, olio di oliva, cioccolato/cacao, noccioline ed in altra frutta e verdura.

Alti livelli di polifenoli possono generalmente essere riscontrati nella buccia della frutta.

Effetti sulla salute

Varie ricerche indicano che i polifenoli possono avere caratteristiche antiossidanti con potenziali effetti benefici sulla salute. Potrebbero, quindi, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di cancro.