

Composti chimici: CATECHINE

Tratto da "WIKIPEDIA"
Traduzione di: Marco Turazza

Le catechine sono metaboliti vegetali antiossidanti, più precisamente sono dei flavonoidi chiamati flavan-3-oli.

Si trovano in numerose specie vegetali, ma la più importante fonte nella dieta dell'uomo è data dai vari tè derivati dalla pianta del tè, o *Camellia sinensis*.

Catechine ed epicatechine sono epimeri (stereoisomeri), dove le (-)-epicatechine e le (+)-catechine rappresentano i più comuni isomeri di tipo ottico presenti in natura.

La catechina fu isolata la prima volta da un estratto detto catechu, da cui prende il nome.
Se si fa scaldare la catechina oltre il suo punto di decomposizione si ha la formazione di pirocatecolo.

L'Epigallocatechina e la gallocatechina, rispetto alla epicatechina e alla catechina, contengono un addizionale gruppo fenolico idrossilico.

FONTI

La foglia secca del tè contiene circa il 25% in peso di catechine, anche se il contenuto totale può variare in modo significativo a seconda del tipo di pianta, del sito di crescita, della variazione luminosa e stagionale e della altitudine.

Sono presenti in tutti i tipi di tè, compresi il bianco, il verde, il nero e l'oolong.

Le catechine sono anche presenti nel cioccolato, frutta, verdura, vino e molte altre specie vegetali.

BENEFICI SULLA SALUTE

Gli effetti positivi delle catechine sulla salute sono stati studiati in modo estensivo sia sull'uomo che su modelli animali.

La riduzione delle placche aterosclerotiche è stata vista nei modelli animali.

La riduzione della carcinogenesi è stata osservata in vitro.

Molti studi sono stati collegati al contenuto in catechine. Secondo Norman Hollenberg, professore di medicina alla *Harvard Medical School*, l'epicatechina è in grado di ridurre il rischio di alcuni tra i più importanti problemi di salute: infarto, cancro e diabete.

Egli ha studiato il popolo Kuna panamense, dove si beve fino a 40 tazze di cacao alla settimana ed ha verificato che l'incidenza delle suddette malattie non arriva al 10%. Egli è convinto che la epicatechina dovrebbe essere considerata essenziale e classificata come una vitamina.

EPIGALLOCATHECHIN GALLATO

L'epigallocatechin gallato (EGCG) è un tipo di catechina ed è la più abbondante catechina presente nel tè.

Secondo un ricercatore, l'epigallocatechin-3-gallato è un antiossidante che può essere d'aiuto nel proteggere la pelle dai danni provocati dalle radiazioni UV indotte, nonché dalla formazione di tumori.

Presenta anche azione antiossidante ed è studiata per valutare una possibile applicazione contro la sclerosi multipla.

Formula: C₂₂H₁₈O₁₁

Peso molecolare: 458,372 g/mol

Numero CAS: 989-51-5