

Bioflavonoidi, cosa sono?

I colori dei cibi sani

Tutto sui bioflavonoidi: a cosa servono e perché sono così importanti per il nostro benessere.



I **bioflavonoidi** sono microscopici pigmenti che danno il colore agli **alimenti vegetali**: cereali, legumi, cioccolato fondente e soprattutto *frutta e verdura*.

Una famiglia molto numerosa che desta l'interesse degli scienziati per i preziosi benefici sulla nostra salute: queste sostanze non vengono utilizzate dal nostro organismo per il suo funzionamento, come le proteine, le vitamine e i sali minerali, ma svolgono altre importanti funzioni.

Alcuni, ad esempio, **lavorano in sinergia con la vitamina C** potenziandone gli effetti antiossidanti, altri invece rinforzano il sistema immunitario, altri agiscono rendendo più resistente le pareti dei vasi sanguigni, altri aiutano a combattere lo sviluppo di cellule tumorali.

Ogni pigmento ha proprietà differenti, pensiamo al **licopene** contenuto nei **pomodori**, un potente antiossidante, che aiuta a combattere le malattie cardiovascolari, il morbo di Alzheimer, contribuisce a tenere sotto controllo i livelli di LDL (il colesterolo "cattivo") e rallenta il processo di invecchiamento cellulare. A differenza degli altri bioflavonoidi, il licopene per essere assorbito dal nostro organismo deve essere sottoposto ad **alte temperature**. Solo così, infatti, viene distrutta una particolare struttura che lo "protegge" all'interno della cellula vegetale. Insomma, se desideriamo fare il pieno di licopene ricordiamoci di condire spesso pasta, riso o cereali con la classica **salsa di pomodoro**!

Un'altra classe di bioflavonoidi sono i **carotenoidi** che conferiscono il tipico colore arancione a meloni, albicocche, carote, zucca, ecc. Il betacarotene, precursore della vitamina A, appartiene a questa numerosa famiglia. Abbiamo già conosciuto i carotenoidi nei cibi che fanno bene alla vista; questi pigmenti proteggono dai raggi UV non solo gli occhi ma anche la pelle contribuendo a mantenerla tonica ed elastica. Ricordate che i carotenoidi sono contenuti **anche nei vegetali verdi**, come insalate, spinaci, bietole, broccoli, ecc.

Tutti conosciamo gli **antocianosidi** dei **mirtilli** responsabili del bel colore blu-nero che tinge le nostre mani quando li raccogliamo dai cespugli in montagna o li spilucchiamo in una pausa di goloso piacere. Questi pigmenti rinforzano i piccoli capillari, soprattutto quelli della retina, e sono dei veri **cacciatori di radicali liberi**, molecole altamente instabili che aumentano per diverse cause, tra cui lo stress, e possono danneggiare le strutture cellulari.

Un altro importante bioflavonoide è il **resveratrolo** contenuto soprattutto nella **buccia dell'acino d'uva nera** e di conseguenza nel vino rosso. Questa molecola mantiene la corretta fluidità del sangue, ostacola l'ossidazione delle LDL, aiuta a combattere le infiammazioni, regola l'attività degli estrogeni contribuendo così a prevenire i tumori mammari.

Al momento non si conosce il fabbisogno dei singoli bioflavonoidi, ma sicuramente più i nostri **pasti sono colorati**, maggiori saranno le garanzie di assumere le diverse categorie di queste preziose e salutari molecole.