

Polifenoli

I polifenoli sono antiossidanti naturali presenti nelle piante, per le quali rappresentano un mezzo di difesa dagli agenti esterni, sono molto utili come "scavenger" dei radicali liberi, in particolare possono prevenire l'ossidazione delle lipoproteine; sono accertati inoltre effetti biomedici positivi a livello cardiovascolare, di malattie legate alla senescenza e di arresto della crescita tumorale. Se ne conoscono circa 100.000, ma si pensa possano essere più di 400.000.

Attualmente due polifenoli stanno attirando l'attenzione degli studiosi per i loro effetti anti invecchiamento e sono il **resveratrolo**, contenuto in particolare nell'uva, nei frutti rossi ed in altri vegetali, che darebbe gli stessi utili risultati della riduzione calorica, senza gli effetti collaterali tipo letargia, fame, rallentamento del metabolismo, riduzione della libido ecc.in termini di attivazione delle sirtuine, una famiglia di proteine che mantengono l'integrità delle membrane cellulari. Esperimenti condotti dal dott. Sinclair con il resveratrolo hanno permesso di allungare la vita dei pesci rossi del 50%.

L'altro polifenolo al vaglio degli studiosi è l' **epigallocatechin 3 gallato (EGCG)**, appartenente alla famiglia delle catechine, contenuto in particolare nel tè verde, è protettivo per il cervello ed è un potente antitumorale, inibendo l'azione delle proteasi, enzimi adibiti alla distruzione delle proteine, prodotti in maniera massiccia dalle cellule tumorali in fase metastatica.