

## Dr. Rath's Phytonutritional Part 1: Quercetin

Il termine "fitobiologico" rimanda ad un gruppo di sostanze naturali molto diverse tra loro, prodotte dalle piante, ma non riproducibili dall'organismo umano. In questo gruppo rientrano sostanze presenti nella frutta e nella verdura che conferiscono di solito ai vegetali, tra l'altro, colore, profumo e sapore.

Le sostanze fitobiologiche ricorrono in natura nei processi metabolici delle piante. È interessante osservare che queste sostanze sono utilizzate dalle piante anche per difendersi dai parassiti, dai raggi UV e da altri fattori che possono danneggiarle.

Presenti nella dieta dei nostri antenati, l'organismo umano è predisposto a ricevere queste sostanze naturali – ma solo oggi si è diventati consapevoli della loro importanza per la salute e molte ricerche scientifiche confermano questa tesi. Molte di queste sostanze svolgono un ruolo rilevante anche nel corpo umano, per esempio, aiutano a proteggere le nostre cellule contro diversi agenti aggressori, poiché hanno tra l'altro proprietà antiossidanti, antibatteriche e anche antivirali.

Centinaia di studi scientifici ed epidemiologici hanno indagato sul legame tra l'assunzione di sostanze fitobiologiche nella dieta e il rischio di cancro, malattie cardiovascolari e altre malattie, nonché sulla possibilità di aumentare le difese dell'organismo tramite questo tipo di integrazione. I risultati di questi studi non possono più essere ignorati, perché dimostrano che gli elementi fitobiologici possono influire nel ridurre i rischi di molte malattie negli esseri umani.

### Alcuni gruppi di sostanze fitobiologiche sono importanti per es.:

- Flavonoidi
- Polifenoli
- Solfuri
- Glucosinolati
- Saponine
- Fitosteroli

Le sostanze fitobiologiche agiscono in sinergia tra loro e insieme alle vitamine, rafforzando e potenziando il loro effetto. Queste sostanze saranno presentate anche nelle prossime Lettere sulla Salute.

### Questa lettera vuole informare sulla quercetina, polifenolo della famiglia dei flavonoidi.

La quercetina è un flavonoide che rientra nella categoria dei polifenoli e in particolare appartiene al sottogruppo

dei flavonoli; la quercetina è tra i più studiati flavonoidi e serve anche come elemento per la produzione di altri flavonoidi.

Il suo nome deriva dal latino (Quercus = quercia). Si tratta di una sostanza colorante gialla che ricorre nel rovere nero, ma anche nelle mele e nelle cipolle. Si trova anche nella buccia d'uva e quindi nel vino, soprattutto quando è invecchiato in botti di rovere.

### Gli effetti della quercetina sono molteplici:

#### Effetto antiossidante:

- In qualità di antiossidante protegge le cellule, le membrane cellulari e il DNA contro i danni dei radicali liberi e può quindi essere utile nel prevenire il cancro e altre malattie.
- La quercetina protegge dall'ossidazione le lipoproteine, che trasportano i lipidi nel sangue (ad esempio LDL), efficace contro lo sviluppo dell'aterosclerosi e delle malattie cardiovascolari.  
([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19402938?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=2](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19402938?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=2))
- Le sue qualità antiossidanti possono proteggere le cellule e gli organi - compresi gli occhi - dai danni ossidativi.

#### Effetto anticancerogeno

- La quercetina è in grado di regolare la proliferazione cellulare e quei meccanismi che inducono la morte delle cellule cancerose (apoptosi).  
([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19199862?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=1](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19199862?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=1))  
([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12678721?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_MultitemSuppl.Pubmed\\_TitleSearch&linkpos=2&log\\$=pmtilesearch4](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12678721?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_MultitemSuppl.Pubmed_TitleSearch&linkpos=2&log$=pmtilesearch4))
- Le cellule cancerose vengono inibite dalla quercetina nella fase G2 della mitosi, fase della divisione cellulare, e avviate all'apoptosi.  
([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19194971?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=6](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19194971?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=6))

**Effetto antinfiammatorio:**

- La quercetina inibisce la principale tappa della sequenza di reazioni del processo infiammatorio, inibisce in modo significativo gli enzimi proinfiammatori e, pertanto, agisce in modo positivo sul decorso di tutti i processi infiammatori.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959220?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=2](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959220?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=2))

- La quercetina e l'EGCG (Epigallocatechingallato) agiscono in sinergia contro infiammazioni e allergie.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19516153?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=2](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19516153?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=2))

- La vitamina E e la quercetina sono complementari nel modulare i processi infiammatori come l'artrite.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19735175?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=1](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19735175?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=1))

- La quercetina blocca la replicazione virale all'interno della cellula (la replicazione del virus intracellulare).

- La quercetina agisce positivamente su tutte le forme di infiammazioni croniche.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12198000?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=1](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12198000?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=1))

**Effetti positivi sul sistema cardiovascolare:**

- La quercetina agisce come antitrombotico, inibisce l'aggregazione delle piastrine.
- La quercetina rilassa le cellule della muscolatura liscia e agisce in modo positivo sulla pressione sanguigna.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17951477?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=7](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17951477?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=7))

- La quercetina in sinergia con l'EGCG ha un effetto positivo sulla biodisponibilità di monossido di azoto, un importante fattore endogeno che viene utilizzato per il rilassamento vascolare. Anche sotto questo aspetto la quercetina funge positivamente nella normalizzazione della pressione arteriosa.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20093625?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=1](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20093625?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=1))

**Effetti positivi nel diabete mellito (o di tipo II):**

- La quercetina blocca l'enzima che causa l'accumulo di sorbitolo nella cellula. Quantità elevate di sorbitolo, ovvero di zuccheri, possono aggravare alcune complicanze presenti nel diabete.
- La quercetina contribuisce a ridurre il rischio di diabete di tipo II

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12198000?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=37](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12198000?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=37))

**La quercetina come fitoestrogeno:**

- La quercetina è un fitoestrogeno, un ormone di origine vegetale che agisce positivamente sul metabolismo degli estrogeni.
- La quercetina ha un effetto inibitorio sul cancro del collo dell'utero.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19194971?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=2](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19194971?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=2))

**Altri effetti positivi della quercetina:**

- I flavonoidi come la quercetina favoriscono l'assorbimento della vitamina C.
- La quercetina blocca l'enzima (aldeide reduttasi), implicato nella formazione della cataratta.

**Effetto antiallergico:**

- La quercetina è efficace come antiallergico, poiché inibisce la produzione di istamina.
- Tramite la quercetina si è osservato anche una riduzione degli attacchi di asma.

([http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12198000?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=1](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12198000?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=1))

Questa lettera è la prima parte di una serie di cinque testi, dedicati esclusivamente ai "fitobiologici", argomento molto importante ed attuale ai nostri giorni. Un formato pdf di questa lettera si trova nel seguente sito:

[www.dr-rath-alleanza.org](http://www.dr-rath-alleanza.org)

(La preghiamo di segnalarci il nome della persona che Le ha dato questo foglio informativo, qui di seguito indicato nel riquadro in basso)