

I BIOFLAVONOIDI (VITAMINA P)

Descrizione

I bioflavonoidi sono sostanze alimentari che si trovano nella frutta, unitamente alla vitamina C. Essi sono indicati anche con altre denominazioni: si conoscono come vitamina C2, vitamina P, flavoni, ecc. Sono stati scoperti dallo stesso scienziato che scoprì la vitamina C, lo scienziato ungherese Albert Szent-Gyorgyi che fu insignito del premio Nobel nel 1937. Egli nei suoi studi osservò che i bioflavonoidi hanno un effetto sinergico con la vitamina C e collaborano per mantenere in buone condizioni il collagene che è il cemento intercellulare. Essi sono importantissimi per il rafforzamento dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari.

I bioflavonoidi danno colore ai fiori, alle foglie e agli steli. In natura ne esistono almeno 500 varietà. I componenti dei bioflavonoidi sono la citrina, l'esperidina, la rutina, flavoni e flavanoli. I bioflavonoidi sono stati trovati dapprima nei segmenti bianchi degli agrumi (in quella parte bianca che è sotto la buccia e che noi abitualmente scartiamo) e poi nei succhi. È stato riconosciuto però che nella parte commestibile vi è una quantità di bioflavonoidi dieci volte superiore a quella presente nel succo colato. Le cipolle e l'aglio contengono bioflavonoidi dei quali si conoscono ormai molto bene le proprietà anticancerogene. In molte erbe sono stati scoperti bioflavonoidi anti-allergici. Fonti di bioflavonoidi sono i limoni e gli agrumi in genere, l'uva, le prugne, l'uva sultanina, i pompelmi, le albicocche, il grano saraceno, le ciliege, i mirtilli, le more, le bacche della rosa canina. I bioflavonoidi agiscono da antiossidanti, impedendo l'ossidazione della vitamina C e dell'adrenalina per opera degli enzimi contenenti rame. Sono vitali per il rafforzamento dei capillari e per diminuire la loro permeabilità, rafforzamento che contribuisce a prevenire emorragie e rotture di capillari. Sostengono i tessuti connettivi e predispongono una barriera contro le infezioni.

I bioflavonoidi, abbinati alla vitamina C, sono utili per le donne che hanno problemi mestruali. Infatti, in virtù della forza che la vitamina P acquista in tale abbinamento, viene migliorato il tono venoso e vi è un aumento della resistenza dei vasi capillari. Sono anche molto utili nei casi di vene varicose (alleviano il dolore e il gonfiore alle gambe) e nei casi di emorroidi: il dottor Bernard Wissmer dell'università di Ginevra dimostrò, con molteplici studi, che le emorroidi possono essere efficacemente combattute con l'assunzione costante di bioflavonoidi (vitamina P). Sono, inoltre, ottimi agenti naturali contro le trombosi, ma, naturalmente non sono gli unici. L'altro agente è l'eparina, una sostanza che secerne il fegato. Comunque i bioflavonoidi, ed in particolare la nobiletina – una delle tante sostanze che essi contengono -, ha una proprietà antiadesiva e cioè la presenza nel sangue di questa sostanza rallenta l'effetto di adesione dei coaguli alle pareti dei vasi sanguigni e ne rallenta la crescita. Tuttavia i bioflavonoidi non interferiscono con la coagulazione del sangue quando questa è necessaria per rimarginare una ferita. Infatti restituiscono la normale resistenza ai capillari senza ispessire il sangue. Essi fungono, praticamente, da normalizzatori del flusso sanguigno nei capillari e nelle vene.

I bioflavonoidi, ed in particolare quelli contenuti nel mirtillo (anticianosidi) hanno una grande efficacia contro i disturbi della visione crepuscolare e degli abbagliamenti e possono anche migliorare i disturbi della retina di natura ipertensiva o diabetica, nonché la miopia evolutiva. La rutina, bioflavonoide estratto dalla foglia del grano saraceno, ne è un'ottima fonte alimentare e si è dimostrata molto utile nei casi di perdite frequenti di sangue causate da fragilità o da indebolimento dei vasi sanguigni.

Assimilazione ed immagazzinamento

Le proprietà di assorbimento e di deposito dei bioflavonoidi sono molto simili a quelle della vitamina C e ciò è logico in quanto in natura essi sono inevitabilmente abbinati. Vengono prontamente assorbiti dal tratto intestinale e immessi nella corrente sanguigna. Ogni quantità in eccesso viene eliminata attraverso le urine e la traspirazione.

Dosaggio e tossicità

Non vi è alcuna dose dietetica raccomandata per i bioflavonoidi. Essi sono presenti, con la vitamina C, in fonti alimentari naturali. La vitamina C sintetica non contiene bioflavonoidi. I bioflavonoidi sono considerati privi di tossicità..

Effetti da carenza e sintomi

I sintomi di una carenza di bioflavonoidi sono strettamente legati a quelli di una carenza di vitamina C. Quelli più noti ed evidenti sono le perdite di sangue, le emorragie e la facilità di ematomi. Una carenza di vitamine C e P può essere un fattore predisponente per reumatismi e febbre reumatica.

Effetti benefici nelle malattie

La quercetina, un bioflavonoide, se assunta insieme alla vitamina C, è efficace nella cura del raffreddore comune ed ha anche un'attività antivirale contro la poliomielite, i reovirus, i virus Coxsackie e i rinovirus. Essendo degli ottimi antiinfiammatori, i bioflavonoidi esplicano azione antispasmodica e immunomodulante e possono contribuire a prevenire l'influenza. Si sono rivelati efficaci nel ridurre al minimo le contusioni che si verificano negli sport da contatto, specialmente nelle persone predisposte agli ematomi ed in quelle ipertese.

I bioflavonoidi presenti nel biancospino possono avere effetti benefici per chi soffre di angina. L'effetto che producono è simile a quello del farmaco "digitossina".

I bioflavonoidi presenti nel succo di cardo mariano, si rivelano molto utili nella cura di malattie epatiche.

I bioflavonoidi vengono spesso utilizzati nel trattamento delle emorroidi perché contribuiscono a impedire che le pareti dei vasi sanguigni diventino fragili. Sono stati anche utilizzati con successo nella cura delle ulcere e delle vertigini causate da labirintite essendo stato riscontrato che il fattore scatenante di entrambe queste malattie era una fragilità dei capillari. Casi di asma sono stati trattati con buoni risultati con la somministrazione dei bioflavonoidi e questi ultimi sono stati anche usati come agente protettivo contro gli effetti dannosi dei raggi X. Sono particolarmente utili nel trattamento di gengive sanguinanti. La somministrazione simultanea di vitamina C e P sembra aiuti nella cura di reumatismi e febbre reumatica e che risulti estremamente benefica nel trattamento della distrofia muscolare, in quanto abbassa moderatamente la pressione sanguigna.

Il dott. Carl Pfeiffer ha somministrato dosi orali da 50 milligrammi di rutina ad alcuni pazienti depressi. I suoi studi hanno mostrato che la rutina ha un effetto stimolante-sedativo sul cervello. Vi sono anche studi che hanno dimostrato che la rutina, in dosi orali da 60 milligrammi, incrementa l'istamina nel sangue e abbassa il rame nel siero, la qual cosa è di grande beneficio per gli schizofrenici.

In Francia, i bioflavonoidi sono stati usati con successo per un certo numero di problemi ginecologici. I medici hanno riscontrato che i composti di flavoni possono sostituire efficacemente gli ormoni nelle terapie per curare l'irregolarità dei cicli o i dolori mestruali non causati da danni anatomici. Alcuni dei composti hanno prevenuto emorragie e regolato il flusso mestruale dopo l'inserimento di dispositivi contraccettivi intrauterini. I bioflavonoidi e la vitamina C, se presi insieme, possono essere efficaci nella prevenzione dell'aborto abituale.

Ricerche eseguite su esseri umani

1- Bioflavonoidi e artrite

Ad una donna di 52 anni, sofferente di artrite reumatoide alle mani, ai polsi, ai gomiti, alla spalla destra e alle caviglie, sono state somministrati 3.000 milligrammi di complesso di bioflavonoidi.

Risultati

Dopo sette giorni avvertiva un miglioramento; dopo due settimane il dolore era praticamente scomparso, la sua digestione era migliorata e la funzione intestinale era diventata normale. La sua pressione sanguigna era passata dai 190 a 176 e, al termine di cinque settimane di cura, aveva molta più resistenza e il movimento delle articolazioni era nettamente migliorato. (Dott. James R. West – Morrel Memorial Hospital, Lakeland, Florida, riportato in Rodale, The Encyclopedia for Healthful Living, pag. 30)

2 – Bioflavonoidi e ulcera duodenale

Trentasei casi di ulcera duodenale sanguinante sono stati trattati con capsule di bioflavonoidi in ragione di 3-9 capsule al giorno, unitamente ad una dieta a base di una miscela di succhi d'arancia, latte e gelatina, in dosi da 150 grammi ogni due ore, fino alla cessazione della perdita di sangue.

Risultati

Al quarto giorno è cessata ogni forma di emorragia ed allora i pazienti sono stati sottoposti ad una dieta più blanda. Tutti i pazienti hanno risposto con una ricostruzione della mucosa ed il ritorno del condotto duodenale allo stato normale. Il trattamento ha avuto la durata di 12-22 giorni e in 23 casi sui 36 in

trattamento, per due anni non si è riscontrato alcun ritorno alle perdite di sangue. In 12 pazienti non si sono manifestati disturbi da ulcera per oltre un anno ed anche gli altri pazienti trattati hanno ottenuto buoni risultati.

(dott. Samuel Weiss, dott. Jerome Weiss e dott. Bernard Weiss – American Journal of Gastroenterology – Riportato in Rodale, The Encyclopedia for Healthful Living, pagg 70-71)

3 – Bioflavonoidi e Labirintite

Nove casi di labirintite (malattia dell'orecchio interno) sono stati trattati con 4-6 capsule di bioflavonoidi al giorno e con una drastica diminuzione di sale nella dieta.

Risultati

Nell'arco di tempo tra i tre ed i sei giorni si sono verificati significativi miglioramenti. I sintomi di vertigine, di perdita dell'equilibrio e di nausea sono stati curati con successo, senza che ci siano state ricadute.

(dott. Theodore R. Miller, Eye, Ear, Nose and Throat Monthly – Riportato in Rodale, The Encyclopedia of Healthful Living, pagg. 73-73.)

In conclusione si può affermare che i bioflavonoidi, specie se accoppiati alla vitamina C, possono aiutarci a migliorare o a risolvere molte situazioni di malattie e di disagi.

Le notizie riportate in questo piccolo studio sui bioflavonoidi, non diano però adito ad un utilizzo per scopi diagnostici o prescrittivi. Per qualsiasi diagnosi o trattamento da eseguire bisogna sempre rivolgersi al proprio medico.