

Flavanoidi, Sirtuine della longevità e Infiammazione



Quando vi è infiammazione, significa che viene attivato il recettore cellulare dell'infiammazione NF-KB delle cellule epiteliali dei vasi e dei monociti.

L'attivazione di NF-KB comporta l'espressione genica di proteine infiammatorie, come le citochine TNF-alfa, IL-1, IL-6, nonché enzimi infiammatori come la iNOS, la COX-2, la fosfolipasi-A2 e la 5-LOOP.

La presenza di questi enzimi favoriscono l'attivazione del sistema immunitario con produzione di radicali liberi, prostaglandine, leucotrieni, creando infiammazione vascolare.

Un rimedio naturale per attenuare i sintomi venosi (emorroidi, vene varicose e trombosi venose), è quello di assumere integratori a base di Flavanoidi che sono dei polifenoli estratti dalle piante ed in particolare dalle bucce di alcuni

frutti **come il Resveratrolo estratto dalle bucce e dalle foglie dell'Uva, l'esperidina e la naringina estratti dalle bucce degli agrumi, la Quercetina che invece abbonda nelle mele ed in molti altri frutti, il Picnogenolo estratto dalla corteccia di alcuni alberi, etc.**

Questi flavanoidi sono in grado di ridurre l'infiammazione dei vasi, portando ad un rapido miglioramento.

Ma perché questi polifenoli, funzionano?

Qual è il meccanismo?

Questi polifenoli, una volta assunti, sono in grado di stimolare la produzione cellulare di un gruppo di proteine enzimatiche chiamate SIRTUINE note anche con il nome di proteine della longevità.

Le SIRTUINE svolgono la funzione di **DEACETILARE importanti recettori nucleari presenti all'interno della cellula**, disattivandoli e quindi rallentando l'espressione di certi geni.

Le Sirtuine sono in grado di deacetilare anche l'interruttore dell'infiammazione NF-KB, bloccando l'espressione genica di proteine pro-infiammatorie.

Quercetina, Resveratrolo, Picnogenolo, Esperidina, Naringina, ed altri polifenoli, sono in grado di aumentare la produzione cellulare di SIRTUINE (ce ne sono di 7 tipi diversi nella cellula) le quali deacetilando l'interruttore infiammatorio NF-KB spengono l'infiammazione.

Ecco spiegato perché i Flavanoidi venduti in farmacia per il trattamento delle vene varicose e delle emorroidi funzionano bene nella cura.

Volendo, potrebbero essere impiegati anche per attenuare processi infiammatori di altro tipo, come le artriti, le allergie, l'asma.

Interessante sapere che Le Sirtuine possono essere incrementate anche:

1. **Facendo attività fisica aerobica**
2. **Conducendo una dieta ipocalorica "restrizione calorica"**
3. **Integratori a base di Vitamina B-3 e Triptofano che è il precursore della Vitamina B-3**
4. **Assumendo come detto prima Flavanoidi, il migliore è il Resveratrolo.**



Interessante notare che tutti questi 4 fattori su elencati, fanno aumentare i livelli di colesterolo buono HDL ed abbassano i trigliceridi, segno dell'effetto anti-infiammatorio a livello sistemico dell'organismo.