

LOS POLIFENOLES

Rosario Campos Núñez

¿QUÉ SON LOS POLIFENOLES?



Fuente: [Observatorio del cacao](#)

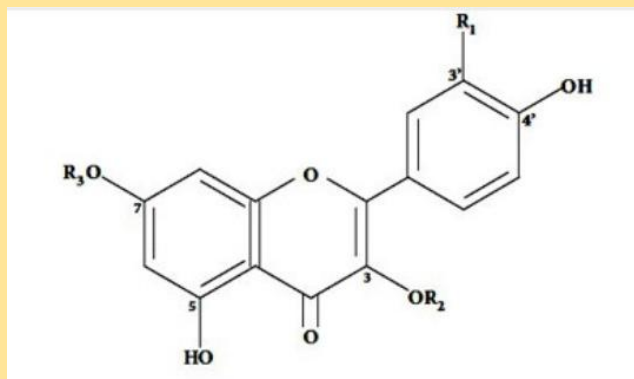
Los **polifenoles** son compuestos antioxidantes, que destacan por luchar contra los radicales libres en nuestro organismo. Estos **son** agentes oxidantes que causan el desgaste de nuestras células y se producen a consecuencia de nuestro metabolismo.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

Aportan muchos beneficios para actuar, especialmente, contra los radicales libres, siendo perfectos antioxidantes naturales.

Poseen propiedades antiinflamatorias, antiagregantes plaquetarias, antibacterianas, actividad estrogénica y moduladoras de la actividad de numerosas enzimas, incluyendo la de algunas enzimas digestivas.

ESTRUCTURA DE LOS POLIFENOLES



¿CUÁLES SON ?

Tipos de polifenoles: flavonoides, ácidos fenólicos, alcoholes fenólicos, estilbenos y lignanos.

¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN POLIFENOLES ?

Entre los alimentos que nombramos, encontramos sobre todo frutas y verduras. Así, la presencia de polifenoles será alta en el cacao, las uvas, los arándanos, las fresas, las frambuesas, la granada, la remolacha, la berenjena, el trigo sarraceno y ciertos cereales integrales, los frutos secos y las semillas, los vegetales rojizos y morados, la soja, el té verde, el vino tinto, las lentejas, los guisantes, la yerba mate, la cerveza o el aceite de oliva.



¿CÓMO ACTÚAN?

Destacan por su lucha contra los radicales libres en nuestro organismo.

CLASES

- **Los flavonoides:** se subdividen en los siguientes seis grupos de compuestos: antocianidinas, flavanoles, flavanonas, flavonoles, flavonas e isoflavonas.
- **Los no-flavonoides:** se encuentran los derivados del ácido benzoico (ej. protocatéuico, gálico, vanílico, p-hidroxi-benzóico) y los del ácido cinámico (clorogénico, caféico, ferúlico, p-cumárico).

