

FLAVONÓIDES

Flavonóides são compostos de origem natural do grupo dos metabólitos secundários abundantes no Reino Vegetal. Participam na fase que depende da luz durante a fotossíntese, e geralmente são encontrados na parte aérea da planta, estando ausentes apenas em organismos de origem marinha.

Os flavonóides podem ser considerados pigmentos naturais, desempenham um papel fundamental na proteção do vegetal atuando na proteção contra agentes oxidantes (raios ultravioletas substâncias químicas presentes nos alimentos, poluição).

São representativos na dieta humana, mas não podem ser sintetizados em nosso organismo, então são obtidos através de alimentos como frutas, legumes, verduras e também no chá de ervas, no vinho e no mel. Podemos encontrar também este composto em forma de glicosídeos, que promovem uma melhor absorção intestinal.

Os flavonóides têm uma ampla ação biológica podendo ser pelo simples fato alimentício, mas também pode ter ação medicinal. Os benefícios causados pela ingestão de frutas e outros vegetais se deve a este composto. Ele auxilia na absorção de vitamina C, podem ter ação anti-inflamatória, anti-alérgica, anti-hemorrágica, mas atribuímos sua ação mais importante a de anti-oxidante. Devido a essa sua ação anti-oxidante muitas indústrias e pesquisadores tem mostrando um imenso interesse nesses compostos pois podem ter um papel de prevenção ao câncer e doenças cardiovasculares.

Na natureza encontramos cerca de 4 mil compostos flavonóides, sua descrição ocorre a partir de sua estrutura química, mas principalmente é descrito a partir do seu grau de oxidação presente no anel C. Apesar do nome flavonóides ter origem do latim de *flavus*, que significa amarelo, os flavonóides geralmente são incolores e as vezes podem variar do verde ao azul. Esses 4 mil compostos podem ser subdivididos em classes:

Antocianina: Sua coloração pode variar em azul, vermelho e violeta. São predominantes em frutas e flores e são usados como corantes.

Flavonas: As Flavonas são incolores. São encontradas em frutas e chás (verde ou preto). Muitas das vezes esse composto é responsável pelo sabor de algumas bebidas, devido à presença da biflavona.

Flavononas: Apresentam uma coloração amarelo pálido quase incolor. São encontradas exclusivamente em frutas cítricas.

Flavonas: Tem uma coloração amarelo pálido. São encontradas principalmente em frutas cítricas, mas também podemos encontrá-los em cereais, frutas, ervas e vegetais. São responsáveis pelo pigmento amarelo das flores.

Flavonóis: Possuem uma coloração também amarelo pálido. Estão presentes em várias fontes, sendo mais comuns em frutas e vegetais.

Isoflavonóides: Não possuem coloração. São encontrados apenas em legumes, principalmente na soja.