

Renut (2007) 1 (1): 7-10

## **La Epicatequina. Un flavonoide para recordar**

Paolo Valverde, Nut, Msc<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Magister en Salud Pública, Past- jefe del Servicio de Nutrición Hospital Sabogal.  
E- mail: paolovalverdeg@yahoo.es

**Competencias:** Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Identificar algunas de las propiedades científicamente estudiadas de las epicatequinas.
- b. Conocer algunas implicancias bioquímicas y su aplicación clínica nutricional.
- c. Incluir en las recomendaciones dietoterapéuticas y nutriterapéuticas, alimentos con moderado y alto contenido de epicatequinas y otros flavonoides de similar acción.

### **Resumen**

Se estima que el número de flavonoides conocidos sea aproximadamente 5000. Entre ellos podemos citar a flavonoles, flavonoides monoméricos y oligoméricos, polímeros o taninos condensados, antocianinos, flavonas, isoflavonas y flavanonas. Se les ha atribuido un amplio abanico de propiedades lo que constituye una impresión tangible de la notable variedad química que existe entre ellos.

La epicatequina, es un tipo de flavonoide presente en diversos productos comestibles. Se cree que uno de sus efectos sobresalientes está relacionado a la elevación de los niveles de óxido nítrico en la sangre, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos y mejorar su flujo. Las cantidades individuales de catequina y epicatequina, presentes en la naturaleza, son pequeñas y variables. Las fuentes principales son las moras, con 20 mg/100 g, damascos, cerezas y otros tipos de frutas; las bebidas como el vino tinto y el té, pero no en la cerveza; y el chocolate, particularmente el negro.

La catequina, la epicatequina y la epigalocatequina son los flavonoles más comunes y suelen ser denominados genéricamente como catequinas. Éstas constituyen la base de los principales grupos de taninos condensados. Tradicionalmente, estos compuestos han sido considerados como antinutrientes, debido al efecto adverso de uno de sus componentes mayoritarios (los taninos) sobre la digestibilidad de la proteína. Sin embargo, en la actualidad han despertado un gran interés debido a sus propiedades antioxidantes y sus posibles implicaciones beneficiosas en la salud humana, tales como el tratamiento y prevención del cáncer, enfermedades cardiovasculares y otras patologías de carácter inflamatorio.

Los efectos fisiológicos asociados a la epicatequina se deben a la estructura de ésta, siendo su principal propiedad la formación de complejos con proteínas, la formación de quelatos con iones metálicos y la capacidad para eliminar radicales (capacidad antioxidante). Además tiene efectos sobre el metabolismo glucídico, lipídico y mineral, efectos sobre la fluidez de la membrana, efecto antiinflamatorio y antihistamínico, efecto cardioprotector y cardiovascular, efecto antivírico, antibacteriano y antifúngico, efecto sobre el tracto gastrointestinal y efecto antimutagénico.