



## Quercetina

---

La **quercetina** è un flavonoide.

Appartenente al gruppo dei flavonoli (e più precisamente è un tetraossiflavonolo), la quercetina è la componente agliconica di vari glicosidi, tra cui la rutina e la quercitrina.

Tra i flavonoidi più comuni, essa è isolabile da numerose specie vegetali: ippocastano, calendula, biancospino, camomilla, iperico e Ginkgo biloba.

Alimenti particolarmente ricchi di quercetina sono:

- il capperò (è la pianta che ne contiene la maggior quantità rispetto al peso),
- la cipolla rossa,
- il radicchio.
- l'uva rossa e il vino rosso,
- il tè verde,
- il mirtillo,
- la mela,
- la propoli,
- il sedano.

È considerata un inibitore naturale di vari enzimi intracellulari.

Per tali proprietà è stata estensivamente studiata in campo oncologico sperimentale, nella delucidazione dei meccanismi di proliferazione cellulare e della cancerogenesi.

Uno studio internazionale cui partecipa l'Istituto di nanotecnologia del CNR ha scoperto che la quercetina funge da inibitore specifico per il virus responsabile del COVID-19, mostrando un effetto destabilizzante sulla 3CLpro, una delle proteine fondamentali per la replicazione del virus. Lo studio è pubblicato sull'International journal of biological macromolecules.

La quercetina è inoltre un antiossidante naturale.

---

