

# Kwercetyna - działanie, suplement, skutki uboczne, cena

Produkty pochodzenia roślinnego niosą za sobą wiele pozytywnych właściwości dla naszego zdrowia. Tytułowa kwercetyna występuje przede wszystkim w warzywach i owocach, charakteryzując się dość ciekawym działaniem na organizm ludzki. Warto dokładniej się jej przyjrzeć.

## Kwercetyna

Kwercetyna to organiczny związek chemiczny należący do flawonoidów glikozydowych, pigmentów naturalnie występujących w tkankach roślinnych. Związek ten posiada silne właściwości antyoksydacyjne zapobiegając niebezpiecznym reakcjom utleniania w organizmie człowieka. Przeciwutleniacze neutralizując wolne rodniki zmniejszają ryzyko powstania i rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, a tym samym opóźniają proces starzenia się skóry. Kwercetyna również wykazuje działanie przeciwzapalne i immunomodulacyjne. Substancja ta występuje głównie w owocach (jabłka, winogrona, pomarańcze, truskawki i innych) oraz w warzywach (cebula, szpinak, brokuły, jarmuż i inne).

## Kwercetyna działanie

Kwercetyna wykazuje szereg pozytywnych właściwości na organizm człowieka:

- **korzystny wpływ na układ krążenia:** dzięki swym właściwościom antyoksydacyjnym, polifenole przyczyniają się do obniżenia ryzyka powstania chorób sercowo-naczyniowych. Badania epidemiologiczne wskazują, że wyższa podaż produktów bogatych we flawonoidy (czerwone wino, zielona herbata, brokuły, jabłka) mogą w sposób skuteczny chronić nas przed różnymi chorobami układu sercowo-naczyniowego. Działanie przeciwutleniające tych substancji zapobiega peroksydacji lipidów błon komórkowych oraz przyczynia się do ochrony przed utlenianiem frakcji lipoprotein o niskiej gęstości LDL w osoczu, a także doprowadza do wzrostu stężenia lipoprotein o wysokiej gęstości HDL. Wykazano również, że kwercetyna najlepiej działa w towarzystwie innych flawonoidów, dodatkowo posiada właściwości hipotensyjne (obniżające ciśnienie krwi).
- **Właściwości przeciwnowotworowe:** kwercetyna ze względu na swoje silne właściwości antyoksydacyjne może stanowić niezmiernie ważny czynnik wspomagający hamowanie rozwoju komórek nowotworowych. Okazuje się, że kwercetyna dostarczana w wysokich dawkach może działać jako prooksydant wywołując apoptozę, która eliminuje komórki nowotworowe, a także utrzymuje równowagę organizmu.
- **Działanie przeciwalergiczne:** kwercetyna to naturalna substancja o działaniu przeciwalergicznym. Dzięki temu związek ten wykorzystywany jest w przemyśle farmaceutycznym do produkcji preparatów wspomagających leczenie alergii. Omawiany flawonoid przyczynia się do zablokowania działania substancji alergicznych, gdyż wykazuje działanie przeciwzapalne, a także przeciwhistaminowe. Kwercetyna hamuje uwalnianie histaminy, która jest głównym mediatorem reakcji alergicznych z komórek tucznych, a także zmniejsza wydzielanie tryptazy oraz obniża poziom cytokin takich jak MCP-1 i IL-6.
- **Wspomaga odchudzanie:** dostępne badania naukowe wskazują, iż flawonoidy, a

w tym kwercetyna, która jest najbardziej rozpowszechnionym flawonolem może wspomóc kontrolę masy tkanki tłuszczowej poprzez hamowanie adipogenezy (tworzenia komórek tłuszczowych) zmniejszając magazynowanie tłuszczu w adipocytach, pobudzając przy tym proces lipolizy (spalanie tkanki tłuszczowej) oraz ograniczając lipogenezę, czyli ponownego odkładania się tłuszczu.

## **Kwercetyna - suplement**

Na podstawie wyżej wymienionych informacji można stwierdzić, że dodatkowa suplementacja kwercetyną może przynieść wiele korzyści, zwłaszcza dla osób skłonnych do reakcji alergicznych. Omawiany flawonoid dzięki wyjątkowym właściwościom przeciwzapalnym, antyoksydacyjnym, przeciwalergicznym oraz immunomodulacyjnym wpływa korzystnie na naszą kondycję psychofizyczną, poprawia nastrój i niweluje skutki zmęczenia. Ponadto związek ten wspomaga kontrolę masy ciała, a także pozwala na utrzymanie równowagi wewnętrznej organizmu (homeostazy). Wobec tego stosowanie preparatów zawierających kwercetynę przez osoby aktywne fizycznie może przynieść pozytywne skutki. Na koniec chciałbym zaznaczyć, iż suplementacja ma sens tylko wtedy, kiedy jest przemyślana i dobrana pod indywidualne potrzeby.

## **Kwercetyna skutki uboczne**

Faktycznie istnieją przesłanki ku temu, by uważać iż suplementacja dużymi dawkami kwercetyny zwiększa ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych. W niektórych, skrajnych okolicznościach nadmierne spożycie kwercetyny może okazać się toksyczne dla naszego organizmu, a tym samym wywołać rozmaite skutki uboczne. Wysokie stosowanie kwercetyny, szczególnie w połączeniu z innymi lekami przeciwhistaminowymi, może doprowadzić do zaburzenia rytmu serca, a także spowodować gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kwercetyna może również spowodować zmniejszenie wchłaniania i maksymalnego stężenia antybiotyków w osoczu. Należy zachować umiar w jej konsumpcji, gdyż nadmierne spożycie może nieść za sobą pewne skutki uboczne, zwłaszcza u osób stosujących antybiotyki czy leki przeciwhistaminowe. Warto mieć to na uwadze i trzymać się zalecanych dawek, dotyczy to również osób zdrowych.

## **Kwercetyna - cena**

Kwercetynę można najczęściej kupić w formie kapsułek. Cena suplementu jest zależna przede wszystkim od ilości kupowanego produktu jak i firmy sprzedającej. Szacuje się natomiast, że średni koszt tego suplementu wynosi około 80-100zł za 60 kapsułek.

Kwercetyna jest cennym źródłem wielu substancji korzystnie wpływających na nasze zdrowie. Ze względu na szczególne właściwości tego flawonoidu warto zadbać o odpowiednio wysokie jego spożycie, dlatego w naszej codziennej diecie nie powinno zabraknąć świeżych warzyw oraz owoców.

Literatura:

1. Prozdrowotna rola kwercetyny obecnej w diecie człowieka „Health – promoting effect of quercetin in human diet” Agnieszka Kobylińska, Krystyna M. Janas
2. Endothelial function and cardiovascular disease: effects of quercetin and wine polyphenols. Perez-Vizcaino F1, Duarte J, Andriantsitohaina R. [dostęp-online]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17015250>

3. Immunomodulacyjna rola polifenoli roślinnych „The immunomodulatory role of plant polyphenols” Małgorzata Paszkiewicz, Aleksandra Budzyńska, Barbara Różalska, Beata Sadowska. Katedra Immunologii i Biologii Infekcyjnej, Wydział Biologii i Ochrony Środowiska, Uniwersytet Łódzki

4. Rola chemokin w astmie “Role of chemokines in asthma” Mateusz Bobrowski, Piotr Kuna, Mirosława Pietruczuk

5. Gheribi E.(2011). Związki polifenolowe w owocach i warzywach. Medycyna Rodzinna, 4,111-115.

6. 7. Sierżant K., Pyrkosz-Biardzka K., Gabrielska J. (2012). Właściwości przeciwutleniające naturalnych ekstraktów polifenolowych z wybranych roślin w układach modelowych. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 6, 85, 41-53.

7. The flavonoid quercetin inhibits pancreatic cancer growth in vitro and in vivo. Eliane Angst, Jenny L. Park, Aune Moro, Qing-Yi Lu, Xuyang Lu, Gang Li, Jonathan King, Monica Chen, Howard A. Reber, Vay Liang W. Go, Guido Eibl, Oscar J. Hines, MD1,2 [dostęp-online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3530623/>

8. Antihypertensive effects of the flavonoid quercetin. Perez-Vizcaino, Duarte J, Jimenez R, Santos-Buelga C, Osuna A. [dostęp-online]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19307694>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/kwercetyna-dzialanie-suplement-skutki-uboczne-cena>

