

# Bioflavonoides

## Diosmina e Hesperidina

Os bioflavonoides são substâncias naturalmente presentes em alguns frutos, vegetais, grãos, cascas, raízes, caules e flores. Encontram-se sobretudo em grandes quantidades nos frutos cítricos e são conhecidos pelos seus efeitos benéficos para a saúde. Ao longo dos anos têm sido feitos esforços para isolar e classificar este tipo de compostos, sendo que já existem mais de 6000 bioflavonoides diferentes identificados.<sup>1</sup>



A Diosmina e a Hesperidina são dos bioflavonoides mais utilizados pelas suas propriedades cientificamente comprovadas.

A Diosmina melhora o tónus vascular, reduz a estase, restaura a permeabilidade e melhora a drenagem linfática. Apresenta também importantes propriedades anti-inflamatórias.

A Hesperidina tem uma ação importante na redução da permeabilidade e no aumento da resistência dos vasos capilares.

A utilização destes bioflavonoides é muito eficaz em situações de insuficiência venosa crónica (varizes, sensação de pernas cansadas, comichão e edema nos membros inferiores). Além disso, ajudam a reduzir a duração e a intensidade das crises hemorroidárias.<sup>2,3,4,5</sup>

### Referências bibliográficas

- 1 - Panche AN, Diwan AD, Chandra SR. Flavonoids: an overview. *J Nutr Sci.* 2016 Dec 29; 5:e47. doi: 10.1017/jns.2016.41.
- 2 - Feldo M, Wójciak-Kosior M, Sowa I, et al. Effect of Diosmin Administration in Patients with Chronic Venous Disorders on Selected Factors Affecting Angiogenesis. *Molecules.* 2019;24(18).
- 3- Misra MC, Parshad R. Randomized clinical trial of micronized flavonoids in the early control of bleeding from acute internal haemorrhoids. *Br JSurgery* 2000; 87:868-72.
- 4 - Wang Y, Fang X, Ye L, Li Y, Shi H, Cao Y. A Randomized Controlled Trial Evaluating the Effects of Diosmin in the Treatment of Radicular Pain. *Biomed Res Int.* 2017; 2017:6875968.
- 5 - Jawien A, Bouskela E, Allaert FA, Nicolaïdes AN. The place of Ruscus extract, hesperidin methyl chalcone, and vitamin C in the management of chronic venous disease. *Int Angiol.* 2017 Feb;36(1):31-41.