

# I modi giusti di utilizzare **aglio e cipolla** perché ci difendano dai tumori

## Effetti potenziati

La triturazione attiva l'enzima che rende disponibili i composti protettivi, mentre la cottura li riduce

**B**asta digitare su un motore di ricerca "aglio" per rendersi conto delle innumerevoli proprietà attribuite a questo alimento: dal ruolo protettivo nei confronti di diabete e malattie cardiovascolari fino alla capacità di favorire la crescita dei capelli. Di aglio, però, e di altri componenti della famiglia delle *alliaceae*, come cipolle, porri, scalogni, si parla prima di tutto per le proprietà antitumorali.

Su queste hanno fatto il pun-

to ricercatori del *National Cancer Institute di Bethesda* (Maryland, Usa) in una revisione pubblicata su *Cancer Prevention Research*. Ne emerge che se da un lato gli studi epidemiologici mostrano come il consumo di aglio e cipolla in particolare sia associato a un ridotto rischio di tumori (soprat-

tutto del tratto gastrointestinale), dall'altro la maggior parte delle "prove" giunge da studi in laboratorio, specie sui composti organo solforati (ad alcuni dei quali si deve il tipico odore e sapore di aglio e cipolla). Questi composti agirebbero contro i tumori simultaneamente e a più livelli, ad esempio inibendo la formazione di sostanze cancerogene che si possono formare negli alimenti (nitrosamine e amine etero-

cicliche) e rimuovendo enzimi o metaboliti implicati nei meccanismi di cancerogenesi.

«I dati disponibili supportano l'azione antitumorale di aglio e cipolla — spiega Maria Parpinel, ricercatore a Scienze Mediche e Biologiche dell'**Università di Udine** —. Restano però vari punti da chiarire, in particolare sulle quantità da consumare».

«Stabilirlo non è facile, — dice l'esperta — anche per la grande variabilità del contenuto dei composti organo solforati, che dipende da molti fattori: varietà, maturazione e, più ancora, dalle trasformazioni cui vanno incontro aglio e cipolla. Alcune di queste possono, infatti, favorire la biodisponibilità dei composti citati: solo con la triturazione e la masti-

cazione si attiva l'enzima che li rende disponibili all'assorbimento. Ma altre trasformazioni possono, al contrario, ridurne anche sensibilmente la quantità, come avviene con la cottura prolungata». Questi vegetali comunque sono fonti di altre sostanze utili, come i polifenoli, con capacità antiossidanti e antinfiammatorie.

**Carla Favaro** Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**L'esperto  
risponde**

alle domande dei lettori sui temi di nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>

## A confronto

Valori per etto di alimento crudo al netto degli scarti.  
(Uno spicchio d'aglio pesa circa 3 grammi, uno scalogno fra 10 e 20 grammi, una porzione di cipolle e di porri è pari a circa 200 grammi)

	Polifenoli mg	Calcio mg	Potassio mg	Folati mcg	Energia Kcal
Aglio	87	14	347	3	41
Cipolla rossa	103	25	140	12	26
Cipolla bianca	45,5	25	140	12	26
Cipolla dorata	75,7	25	140	12	26
Scalogno	115	24	180	17	20
Porro	61,5	54	310	74	29

Fonte: [www.bda-ieo.it](http://www.bda-ieo.it); [phenol-Explorer.eu](http://phenol-Explorer.eu)

Corriere della Sera



Peso: 28%