

ALIMENTAZIONE

Mangiare aglio e cipolla crudi aiuta contro i tumori

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

C di ★ (+)

- 1
- 23
- 2
- 4
-
-
-
-

NUTRIZIONE

Mangiare aglio e cipolla crudi aiuta contro i tumori



NUTRIZIONE

«Alcol snaturato»: nuovo brano di Elio e le Storie Tese per la campagna del Ministero contro l'abuso di alcol



NUTRIZIONE

Un esame delle urine per valutare (in futuro) la propensione all'obesità



NUTRIZIONE

Smartphone e app meglio di carta e penna per tenere sotto controllo calorie, dieta e sana alimentazione



NUTRIZIONE

Ecco perché l'aver

	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

SPIDER-CH13NEWSPARNAT-1539459

Scalognò	115	24	180	17	20
Porro	61,5	54	310	74	29

Basta 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.

Come agiscono contro il tumore

Su queste hanno fatto il punto 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 (soprattutto 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 eterocicliche) 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».

Bisognerebbe mangiarli crudi

«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 masticazione 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 antiinfiammatorie.

13 maggio 2015 | 16:23
© RIPRODUZIONE RISERVATA

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE



**Le cipolle difendono
stomaco e cuore
Meglio se rosse e**

*fame è una sensazione
tanto sgradevole*



NUTRIZIONE

*Allergie alimentari:
quali sono, cosa
provocano, si guarisce?*



NUTRIZIONE

*Ecco perché un
paradiso è diventato il
luogo più grasso del
mondo*



NUTRIZIONE

*Le calorie dell'alcol in
etichetta: pochi sanno
che bere fa anche
ingrassare*



SECONDI

*Zucchine ripiene
d'arrosto e timo fresco*



NUTRIZIONE

Riciclare i cibi avanzati

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...



può essere un
guadagno anche per la
salute



PUBBLICA QUI IL TUO ANNUNCIO PPN



Rottama! Ora o mai più
Con formula
SuperRottamazione Qubo è
tuo a 9.950 euro.
[Richiedi preventivo](#)



Scopri "I Papi" Treccani
Chiedi informazioni. Gratis "Il
Conclave e Papa Francesco
treccanipapi.it



1000 Punti Payback
Quota gratuita e
supplementare inclusa
[Carta PAYBACK Amex](#)

I PIÙ LETTI

OGGI | SETTIMANA | MESE

- 1 È vero: studiare fa diventare miopi
Attenzione anche ai tablet
- 2 Ebola: infermiere di Emergency con
febbre ma lucido. Primo bollettino
- 3 Quella moltitudine di acari che vive
sulla nostra faccia
- 4 Preoccupati, ansiosi e apprensivi? Siete
i più intelligenti
- 5 «Alcol snaturato»: nuovo brano di Elio
e le Storie Tese per la campagna del
Ministero contro l'abuso di alcol
- 6 Miopia: il primo appuntamento con
l'oculista a tre anni e mezzo
- 7 Mangiare aglio e cipolla crudi aiuta
contro i tumori
- 8 Fiato corto: quali le cause? Non solo
asma, anche anemia o cuore
- 9 Se si dorme poco il cervello si
addormenta a nostra insaputa
- 10 Sigarette: ancora pochi conoscono i
Centri antifumo
- 1 Il virus Ebola «nascosto» nell'occhio di
un medico (guarito)
- 2 Prevenzione tumori, la scienza contro i
5 Stelle: «Oscurantismo pericoloso»
- 3 Quella moltitudine di acari che vive
sulla nostra faccia
- 4 Gabriel Garko si confessa: «Il volto
gonfio per problemi alla tiroide. Sono le
medicines»
- 5 Tumore alle ovaie? Le italiane ne sanno
pochissimo, ma è letale

- 6 Nel 2030 epidemia di sovrappeso: in Italia lo sarà il 70% dei maschi
- 7 Vestirsi in modo formale potenzia il successo e le abilità cognitive
- 8 Allarme pillole dimagranti killer vendute in Rete: interviene l'Interpol
- 9 Una app ci dirà se russare sta diventando un rischio per la salute
- 10 Ebola: positivo al test infermiere italiano di Emergency |virus scheda
- 1 Due anni malata di tumore al cervello Ibernata in attesa di nuove cure
- 2 La blogger che si curava il cancro con la dieta vegetariana: tutto inventato (malattia compresa)
- 3 L'ex uomo più grasso di Gran Bretagna vuole liberarsi di 45 kg di pelle in eccesso
- 4 Anche a piccole dosi il movimento fa bene: la giusta ricetta per ciascuno
- 5 Ecco perché un paradiso è diventato il luogo più grasso del mondo
- 6 Eloise, morta a 21 anni per le pillole dimagranti comprate su Internet
- 7 Nella corsa vale più la distanza o il tempo? Benefici e consigli tecnici
- 8 Il virus Ebola «nascosto» nell'occhio di un medico (guarito)
- 9 Non era un tumore al cervello, ma l'embrione gemello con denti e ossa
- 10 Le zanzare vi trovano «appetitosi»? È una questione di geni

CORRIERE DELLA SERA

