

Le **cipolle** difendono stomaco e cuore. Meglio se rosse e «pungenti»

Una conferma delle potenzialità delle semplici cipolle arriva da uno studio italiano pubblicato su *Molecular Nutrition & Food Research*.

Ricercatori dell'Istituto Mario Negri e dell'Università di Milano hanno confrontato le abitudini alimentari di 230 persone cui era stato diagnosticato un tumore dello stomaco con quelle di 547 persone senza questa patologia, osservando che chi consumava almeno due porzioni di cipolle alla settimana, da circa 50 grammi l'una, aveva un rischio di ammalarsi di tumore dello stomaco del 40% inferiore rispetto a chi non ne consumava. E anche un elevato consumo di aglio (almeno una volta

al giorno) è risultato associato con una riduzione del rischio (di oltre il 30%).

«Per avere una visione più completa — dice Carlo La Vecchia, docente di Epidemiologia dell'Università di Milano e coautore dello studio — abbiamo svolto anche una meta-analisi degli studi riportati in letteratura e relativi a più di 10 mila casi, che conferma i potenziali effetti protettivi di cipolle e dell'aglio nei confronti dei tumori dello stomaco».

Riguardo ai possibili meccanismi, l'attenzione è rivolta soprattutto ai composti «organo solforati», principali responsabili dell'odore e del sapore di cipolle e aglio. Di questi composti sono state dimostrate la capacità di inibire la proliferazione cellulare tumorale e l'at-

tività antibatterica. Quest'ultima può avere un ruolo importante nei confronti dell'*Helicobacter pylori*, principale causa del tumore dello stomaco. Anche la quercetina, flavonoide presente nelle cipolle, può indurre l'apoptosi delle cellule tumorali gastriche.

«La quercetina — aggiunge Maria Parpinel, ricercatore al Dipartimento di Scienze mediche e biologiche dell'Università di Udine — insieme alle antocianine delle cipolle rosse e ad altri flavonoidi, dall'azione antiossidante ed antiinfiammatoria, contribuirebbe, in sinergia con i composti solforati, a spiegare altre azioni attribuite alle cipolle. Per esempio, quella del controllo dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. In linea di massi-

ma, le cipolle più "colorate" sono più ricche dei flavonoidi (che danno colore, appunto, come le antocianine), mentre il sapore pungente segnala la presenza di composti solforati e quindi costituisce un pregio».

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde

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

Proprietà

Uno studio italiano conferma le buone capacità antitumorali e antiossidanti di questo ortaggio

A confronto

(Valori per etto di alimento)

	Carboidrati g	Fibra g	Energia kcal	Quercetina* (flavonoide) mg
Cipolle crude	7,6	1,7	40	bianche 6,17
				rosse 39,21
Cipolle cotte (bollite, scolate)	8,7	1,4	44	bianche 10,55
Cipollotti freschi crudi	4,7	2,6	32	bianchi 10,68
				rossi 30,60

FONTE Usda National Nutrient Database *Quercetina (valore medio)

CdS



Peso: 27%