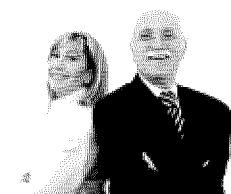


LA CONFERMA VIENE DALLA CINA

VERDURE BIANCHE LO SCUDO ANTICANCRO

Effetto protettivo degli ortaggi bianchi. Aglio e cipolla contengono soprattutto vitamina C, che riduce il rischio di tumore allo stomaco



*di Caterina e
Giorgio Calabrese
Tecnologa e medico
nutrizionista*

Il bianco è buono? Certo che sì! Ultimamente si è sottolineato l'indubbio valore dei vari colori di frutta e verdura, così istintivamente il consumatore percepisce come non utile la scelta di **verdure dal colore bianco**, invece non è così. Uno studio pubblicato sull'*European Journal of Cancer*, condotto da ricercatori dell'Università del Zhejiang, in Cina, conferma il **valore nutrizionale** degli ortaggi bianchi, che insieme a tutta

la frutta avrebbero un ruolo protettivo nei confronti dello stomaco.

La ricerca in questione è una sintesi di 76 studi che avevano esaminato i rapporti fra **alimentazione e tumore allo stomaco**: un elevato consumo di ortaggi bianchi è risultato associato a una riduzione del rischio del 33 per cento. Analogamente, la possibilità di tumore allo stomaco diminuiva con un elevato consumo di agrumi (del 10%) e di frutta in generale (del 7%). I ricercatori hanno anche osservato un'associazione positiva fra **rischio di tumore allo stomaco e consumo eccessivo di alcol** (soprattutto superalcolici), carni lavorate, pesce salato e altri cibi a elevato contenuto di sale.

Quindi, le verdure bianche riducono il rischio di tumore allo stomaco. È da tenere in grande considerazione l'effetto protettivo di **aglio e cipolla** perché contengono molti micronutrienti e vitamine, soprattutto la vitamina C, che riduce il rischio con un impatto favorevole degli antiossidanti.

Utile ricordare anche l'effetto protettivo di aglio e cipolla nei confronti del tumore gastrico, da ricondurre all'**azione anti-infettiva e antinfiammatoria** che componenti di questi vegetali hanno sull'epitelio gastrico. Infatti, la principale causa di tumore allo stomaco è l'infezione cronica di un batterio, l'*Helicobacter pylori*, che provoca gastrite cronica e, a lungo termine, se non eradicato, può causare tumore. ●

PROTEZIONE A TAVOLA

CI AIUTA ANCHE IL PORRO

Aglio e cipolla, e più in generale i **composti solforati**, contribuiscono a prevenire il tumore allo stomaco. Altro alimento che contiene composti solforati è il **porro**: l'ipotesi è che queste piante sollecitino un meccanismo di rallentamento nella crescita dell'*Helicobacter pylori*, il batterio che causa **ulcera e gastrite**. Sempre nell'ambito del cancro, altri studi indicano nell'aglio un fattore protettivo rispetto all'insorgenza del tumore al colon. Una delle molecole più attive di questa pianta dal ricco sapore è l'allicina, che però è presente nell'**aglio fresco** come allina. Curioso è come si può trasformarla in allicina: occorre tritare o schiacciare gli spicchi di aglio, non a caso evidentemente un procedimento quanto mai consueto in cucina. Altro composto di rilievo è la quercetina, un importante flavonoide della grande famiglia dei polifenoli. Diversi studi hanno mostrato che la quercetina influenza positivamente le quantità di **trigliceridi e colesterolo** nel sangue, fattori cruciali nel rischio di insorgenza delle malattie cardiovascolari.

