

24 gennaio 2011 12:04

Broccoli antitumore

di [Primo Mastrantoni](#)



Che broccoli, cavolfiori e cavolini di Bruxelles avessero proprietà anticancerogene, per i tumori all'intestino, era cosa nota e confermata da due studi dell'Istituto britannico per l'alimentazione e dalla Università John Hopkins di Baltimora (USA). Questi studi rilevano che il consumo di un chilogrammo a settimana dei suddetti prodotti diminuisce del 50% il rischio di tumore all'intestino.

Ma la novità è che la assunzione di germogli di broccoli protegge dal cancro al seno perché inibiscono lo sviluppo delle cellule staminali tumorali, interrompendo l'accrescersi della massa neoplastica. È quanto emerge da uno studio pubblicato dalla University of Michigan Comprehensive Cancer Center sulla rivista *Clinical Cancer Research*. Il sulforafano, in particolare, sarebbe in grado, oltre che di prevenire il cancro al seno, di uccidere le cellule staminali che permettono alla neoplasia di svilupparsi. I germogli contengono, in misura 100 volte superiore alla pianta matura, isotiocianato (estero dell'acido isotiocianico), dal caratteristico odore di senape, che ha una azione "disintossicante" delle cellule. L'esperimento è stato fatto sui ratti, trattati con l'estratto di germogli. Ma anche la pianta matura dei broccoli, contenente indolo-3-carbinolo, ha effetti inibitori del cancro al seno.

Una attività è informativa, consentirebbe ai consumatori di indirizzare le proprie scelte alimentari verso questi prodotti invernali che, oltretutto, sono ampiamente diffusi nel nostro Paese.