

26 gennaio 2015 8:22

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