
Ortaggi per prevenire

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il prof. Umberto Veronesi in una recente pubblicazione ha ribadito ancora una volta la grandissima importanza che hanno, per la prevenzione di alcuni tumori, gli alimenti. Tra questi hanno un posto d'onore gli ortaggi della famiglia delle crocifere: i cavoli, i cavolfiori e i cavolini di Bruxelles, ha affermato. Le crocifere sono più efficaci della frutta per la prevenzione di alcuni tumori (colon e polmone). Si chiamano proprio così le piante appartenenti ad una famiglia botanica caratterizzata dalla forma a croce dei quattro petali del fiore. Nell'antichità, come è riportato da Catone e Plinio il Vecchio, si attribuivano ai cavoli straordinarie proprietà curative. Tutte le crocifere quando si cucinano emettono un odore tipico a causa delle sostanze solforate che contengono. Ogni specie di questa famiglia ha una caratteristica peculiare: ad esempio il cavolfiore è particolarmente ricco di zolfo, i cavolini di Bruxelles, essendo germogli, sono ideali per la surgelazione; mentre i broccoli vanno mangiati dopo lunga cottura perché hanno i gambi molto fibrosi e duri. I cavolini di Bruxelles furono selezionati nell'Europa del Nord dal cavolo selvatico sviluppando le gemme che si formano all'ascella delle foglie lungo tutto il fusto. Nei negozi li troviamo, spesso, in confezioni di plastica e si usano come le altre varietà di cavolo per lo più cotti stufati. A torto sono un poco sottovalutati, mentre sono i cavoli più ricchi di proteine ed hanno un buon contenuto di vitamine B, A e C. Recenti studi hanno rilevato, proprio in questi cavolini, una particolare attività protettiva dal benzopirene che è un potente cancerogeno verso il quale svolgerebbero una protezione doppia rispetto a quella del comune cavolo. Secondo Carper, poi, gli animali da laboratorio alimentati con cavolini di Bruxelles sarebbero in grado di sopportare la temibile aflatossina, una muffa altamente cancerogena che spesso contamina le derrate alimentari (arachidi, mais, riso ecc). È importante tenere presente anche che i cavoli, in generale, contengono sostanze antitiroidee dette gozzigene ed in passato, quando l'alimentazione dei contadini era carente di iodio, ai grandi consumatori di questi ortaggi si ingrossava la tiroide o gozzo. Il rischio è un freno al metabolismo, alla crescita ed alle attività ghiandolari. Quando poi ad un forte consumo di cavoli si unisce una dieta carente di iodio, specialmente nell'età dello sviluppo, si deve ovviare a questo inconveniente assumendo preparati o alimenti ricchi di iodio come il pesce marino.