

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Cipolle rosse

È auspicabile un maggiore consumo di cipolle rosse. Tutte hanno proprietà simili ma quelle rosse sono più ricche di benefiche sostanze (quercetina, ecc.) e consumate anche crude sono meglio tollerate dal nostro organismo. Famoso sono le cipolle rosse di Tropea che hanno ottenuto un riconoscimento ufficiale dall'Unione europea (sono Igp, cioè indicazione geografica protetta); altre cipolle rosse sono coltivate in diverse zone d'Italia come, per esempio, a Breme, in provincia di Pavia. A Tropea e a Breme ogni anno si organizzano sagre e manifestazioni varie per valorizzare questi ortaggi. Tutte le cipolle sono ricche di sostanze antiossidanti, favoriscono la fluidità del sangue, contrastano la formazione dei grumi, sono diuretiche, antipertensive, stimolano l'attività renale, il sistema nervoso ed epatico, sono antiglicemiche, depurative, facilitano l'eliminazione dell'acido urico ed hanno proprietà antinfettive. Secondo recenti studi fatti in Giappone svolgerebbero persino una certa azione antidepressiva e ricercatori della Hokkaido Tokai University hanno rilevato che persone sofferenti di mancanza di memoria, sottoposte ad una dieta "a base di cipolle", miglioravano notevolmente la loro capacità mentale. Soprattutto sono di grande aiuto per difenderci dall'invecchiamento. Molte persone che hanno raggiunto i cento anni hanno attribuito al forte consumo di cipolle la loro longevità. Allora, come medicina dolce, non manchi, nella nostra dieta, ogni giorno, una bella cipolla cruda o cotta. ■