
Le cipolle

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Questi ortaggi fanno bene al cuore per l'azione diuretica, e il contenuto di alcuni flavonoidi come la rutina previene i coaguli del sangue

Le proprietà medicamentose delle cipolle sono state confermate da studi effettuati da istituzioni scientifiche come l'istituto Mario Negri di Milano, in collaborazione con l'Università degli studi di Milano. Questi ortaggi fanno bene al cuore per l'azione diuretica, e il contenuto di alcuni flavonoidi come la rutina previene i coaguli del sangue (studio della *Harvard Medical School* di Boston). Inoltre i componenti solforati di questi ortaggi svolgono una certa azione microbica sugli alimenti. Sono ricche di flavonoidi soprattutto le cipolle rosse (Tropea, ecc.). Secondo un recente studio presso la *University of Guelph* in Canada, le cipolle rosse hanno dimostrato una notevole efficacia per la prevenzione del tumore del colon e del seno. Secondo altri studi le cipolle sarebbero utili per rinforzare la memoria (università giapponese Hokkaido Tokai).