
Le cipolle

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La cipolla ha numerose proprietà benefiche per la nostra salute: antibatterica e antinfettiva, stimola la funzionalità renale e favorisce l'eliminazione delle scorie azotate. Una delle caratteristiche di questo ortaggio è la presenza di un flavonoide, la quercetina, che ha un elevato potere antiossidante e insieme ad altre sostanze svolge un ruolo importante per la prevenzione di alcuni tumori. La concentrazione di quercetina nelle cipolle diminuisce dagli strati più esterni a quelli più interni, motivo per cui, quando si puliscono, è opportuno togliere solamente lo strato secco esterno. Le cipolle sono utili anche per la prevenzione di alcune malattie cardiovascolari perché fluidificano il sangue. Alcuni anni fa, in Olanda alcuni ricercatori rilevarono che le persone che consumavano ogni giorno cipolle avevano un rischio di attacco cardiaco pari ad un terzo rispetto alle persone che non consumavano questo ortaggio. Studiosi dell'università Hokkaido Tokai in Giappone sostengono che le cipolle potrebbero essere utili persino per la prevenzione di malattie come l'Alzheimer ed il Parkinson perché contrastano efficacemente alcuni processi dell'invecchiamento. Questi ortaggi sono consigliati inoltre ai diabetici perché hanno un potere ipoglicemizzante per la presenza di una particolare sostanza: la glucochinina. Ricercatori svizzeri hanno aggiunto un piccolo quantitativo di cipolle alla dieta di animali da laboratorio ed hanno constatato che questi ortaggi rallenterebbero il processo di demineralizzazione dello scheletro. Anche cotte, le cipolle non perdono le loro benefiche proprietà. Si raccomanda tuttavia prudenza nel consumo di questo ortaggio per chi soffre di gastrite o ha problemi epatici. La lacrimazione indotta dalle cipolle crude quando si affettano è dovuta al propantiolo che si libera. Dato che questa sostanza è molto solubile in acqua, si può ovviare a questo inconveniente tagliando le cipolle crude sotto un getto d'acqua corrente.