

---

# La cipolla

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**La cipolla può ben definirsi “grande amica del cuore” e non dovrebbe mai mancare nell'alimentazione dei cardiopatici e delle persone anziane.**

La cipolla può ben definirsi “grande amica del cuore” e non dovrebbe mai mancare nell'alimentazione dei cardiopatici e delle persone anziane.

È un ortaggio eccezionale per i suoi molteplici effetti benefici. Ha proprietà diuretiche e contiene sostanze che hanno la capacità di ridurre l'aggregazione delle piastrine, causa della formazione di trombi, e per tale motivo può svolgere una certa azione preventiva dell'ictus e dell'infarto (azione anticoagulante e fibrinolitica).

Alcuni studi hanno rilevato che un forte consumo di cipolle potrebbe innalzare il colesterolo utile HDL. Sono utili anche per chi ha problemi di glicemia perché contengono sostanze che hanno una notevole azione antidiabetica.

La cipolla è ricca di sali minerali, principalmente di zolfo ma contiene anche ferro, potassio, silicio ecc. e vitamine, soprattutto C, ma anche A, E e B.

Recentemente alcuni ricercatori dell'Università di Barcellona hanno studiato le proprietà antibatteriche di questo ortaggio ed hanno auspicato che alcune sostanze contenute nelle cipolle e in altri vegetali possano rappresentare un'alternativa naturale ai conservanti artificiali usati nell'industria alimentare.

La cipolla è controindicata per chi soffre di stomaco.

È importante rilevare che i benefici effetti di questo ortaggio sono in gran parte conservati anche dopo la cottura.