

## Aglio crudo riduce rischio cancro polmone,anche in fumatori

Ricerca cinese, benefici anche senza abbandono 'bionde'

08 agosto, 10:59



(ANSA)- ROMA, 7 AGO- Mangiare aglio crudo almeno due volte a settimana dimezza il rischio di sviluppare un cancro al polmone.

E' quanto emerge da una ricerca cinese, dello Jiangsu Provincial Centre for Disease Control and Prevention, pubblicata online sulla rivista Cancer Prevention Research. Gli studiosi, che hanno analizzato le abitudini alimentari di 1424 pazienti malati di cancro al polmone comparandole a quelle di 4500 adulti in salute, hanno rilevato che in coloro che mangiavano aglio crudo con regolarità il rischio di sviluppare la malattia risultava ridotto, anche in caso di comportamenti a rischio come quello del fumo di sigaretta (in questo caso il rischio dalla metà risultava ridotto del 30%). Ciò che resta da chiarire- si evidenzia nella ricerca- e' se gli stessi benefici di ottengano anche quando si consuma aglio cotto, ma precedenti studi hanno già evidenziato che alla base degli effetti benefici dell'aglio c'è l'allicina, una composto che si ottiene quando lo spicchio viene schiacciato o tagliato.

Questa sostanza e' importante perché agisce come un antiossidante, riducendo i danni dei radicali liberi.