



Broccoli super-verdure: mantengono giovani le cellule

Il merito è della glucorafanina, che alimenta i mitocondri

Le super-verdure per eccellenza? I broccoli: grazie a dei principi in essi contenuti, infatti, sono in grado di mantenere in salute i mitocondri, ovvero le batterie delle nostre cellule, mantenendole giovani e forti più a lungo e allontanando, di conseguenza, problemi di salute come cancro e malattie cardiache. A scoprirlo un gruppo di studiosi dell'*Institute of food research* di Norwich (Regno Unito) che per tre mesi ha monitorato stato di salute e analisi del sangue di persone alle prese con tre diverse diete, due delle quali a base di broccoli.

Articoli Correlati

Articolazioni al sicuro: i broccoli prevengono l'osteoartrite

Contro l'Alzheimer c'è l'olio extravergine di oliva

Dai flavonoidi del pompelmo la protezione per il cuore

Due tazze di cioccolato al giorno per un cervello più giovane. Studio su Neurology

Mirtilli contro cistiti e infezioni (ma utili anche per i cateteri)

Olio extravergine, ma meglio se usato per condire a crudo

I ricercatori hanno fatto seguire a un primo gruppo di persone un'alimentazione che prevedeva il consumo di broccoli tutti i giorni. Un secondo gruppo seguiva invece una dieta a base di un super-broccolo contenente un quantitativo potenziato di glucorafanina, mentre nel menu del terzo gruppo non era previsto il particolare tipo di vegetale. I ricercatori hanno così scoperto che la glucorafanina dei super-broccoli porta a miglioramenti nelle varie reazioni chimiche che avvengono all'interno dei mitocondri, le 'batterie' nelle cellule, mantenendole giovani e in salute più a lungo, e che gli stessi benefici possono essere ottenuti mangiando i broccoli comuni: "I mitocondri sono molto importanti. Quando iniziano a non funzionare al meglio danno vita a diverse malattie legate all'invecchiamento. Pensiamo che sia questo il motivo per cui le persone che consumano abitualmente broccoli si mantengono in buona salute", spiegano i ricercatori.

La cattiva notizia arriva per chi non è fan di questa verdura: secondo gli studiosi per ottenere gli stessi benefici per la salute chi non consuma broccoli abitualmente potrebbe avere bisogno di mangiarne tre volte di più rispetto a chi li inserisce nella dieta settimanale.

di m.c. (20/08/2013)