

Broccoli: un'assicurazione contro artrite e artrosi

Scienziati britannici trovano che mangiare broccoli può rallentare, se non prevenire l'artrite e la forma cronica artrosi

LM&SDP

Le crucifere come cavoli, cavoletti e broccoli ci riservano sempre nuove sorprese: dalle ormai accettate evidenze della loro azione benefica contro i tumori, si passa oggi all'azione contro altre malattie come l'artrite e l'artrosi. In questo caso, i ricercatori dell'Università di East Anglia (UEA) hanno trovato che mangiare



Le verdure della famiglia delle crucifere, come i broccoli, sono attive nel promuovere la salute. Foto: ©photoxpress.com/Melinda Nagy

adeguate quantità di broccoli può alleviare, rallentare e anche prevenire queste due patologie.

L'intenzione è quella di sperimentare gli effetti dei broccoli nel tempo che intercorre prima dell'intervento chirurgico e osservare se vi sono degli effettivi benefici che, chissà, possano far evitare l'operazione.

La metà dei volontari dovranno assumere quotidianamente, e per due settimane, grandi porzioni di broccoli per ottenere buone quantità di glucorafanina, un glucosinolato presente in broccoli e cavolfiori che il nostro organismo trasforma in sulforafano. L'altra metà farà da gruppo di controllo e seguirà la normale dieta quotidiana.

«Stiamo chiedendo ai pazienti di mangiare 100 g [di broccoli] ogni giorno per due settimane. [...] Una quantità che la maggior parte delle persone dovrebbero essere felici di mangiare tutti i giorni – spiega Davidson nel comunicato UEA – Non riesco a immaginare come sarebbe sanare o invertire l'artrite... ma potrebbe essere un modo per prevenirla».

Anche se due settimane sono un po' poche per pretendere di curare totalmente l'artrite o ottenere risultati sorprendenti, i ricercatori sperano però di poter dimostrare che i "superbroccoli" sono un cibo funzionale in grado di offrire numerosi benefici agli esseri umani.

La stagione delle crucifere sta per arrivare, non manchiamo di portare in tavola questi concentrati di salute.

A essere il fautore dei numerosi e accertati benefici è l'ormai noto componente chiamato Sulforafano che sarebbe in grado di rallentare la distruzione delle cartilagini che compongono le articolazioni e che possono essere colpite dall'osteoartrite. L'azione del composto si esplica contro un enzima che si ritiene essere il responsabile del danno alla cartilagine.

Dopo il successo ottenuto su modello animale, i ricercatori coordinati dalla dottoressa Rose Davidson hanno ora iniziato la sperimentazione sugli esseri umani: per questo motivo hanno reclutato 40 pazienti affetti da osteoartrosi che, dopo lo studio, dovrebbero essere operati chirurgicamente alle ginocchia.