



I broccoli fanno bene all'intestino

Il consumo quotidiano di broccoli e cavoletti di Bruxelles potrebbe aiutare a l'intestino a restare in salute. Lo evidenzia uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Functional Foods* dai ricercatori della Pennsylvania State University di University Park (Usa), secondo cui l'assunzione regolare di questi vegetali ridurrebbe il rischio di sviluppare diversi **disturbi dell'apparato digerente**, comprese colite e sindrome della permeabilità intestinale.

Secondo gli autori, mangiare le verdure crucifere - come broccoli, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles - potrebbe fare bene perché rafforzerebbe l'azione di **Ahr (Aryl hydrocarbon receptor)**, un recettore presente nell'intestino che aiuta l'organismo a regolare la sua risposta a determinati contaminanti ambientali e a generare reazioni adeguate in caso di esposizione alle tossine. Questi vegetali contengono, infatti, composti chimici organici chiamati glucosinolati indolici, che dopo essere giunti nello stomaco si scindono in altre sostanze, tra le quali è presente l'**Indolocarbazolo (IcZ)**. Gli scienziati hanno osservato che quando l'icZ si lega e attiva il recettore Ahr, ne aumenta l'efficacia, contribuendo a mantenere in equilibrio la flora intestinale e a migliorare la sorveglianza immunitaria. Questo, a sua volta, può aiutare a prevenire diverse malattie causate dall'**infiammazione** della parete che riveste l'intestino, come i tumori e la malattia di Crohn.

Nel corso della ricerca, gli esperti hanno esaminato l'effetto dell'alimentazione su **due gruppi di topi**: i primi erano stati programmati affinché l'icZ avesse una bassa capacità ridotta di legarsi all'Ahr, mentre gli altri perché l'icZ avesse un'elevata capacità di legarsi all'Ahr. Li hanno quindi nutriti per 24 giorni con una dieta costituita per il **15% da broccoli**. Inoltre, hanno somministrato agli animali una sostanza capace di provocare disturbi digestivi. Al termine dell'esperimento, è emerso che i topi che avevano una

Articoli Correlati

Colite cronica: un nuovo trattamento a base di vermi

Per un intestino in salute più verdure a foglia verde

Intestino, infiammazione alza il rischio di infarto e ictus

Genoma più genoma: nell'intestino esiste un Dna «alieno»

Non solo intestino: contro le riniti allergiche vincono i probiotici

Colite ulcerosa: tre cucchiari d'olio prevengono i danni

maggiore capacità di legare l'icZ all'Ahr erano stati protetti dalla sostanza nociva, mentre gli altri avevano sviluppato diversi problemi. Ciò significa, secondo gli scienziati, che l'assunzione regolare di broccoli potrebbe proteggere la **salute intestinale**, riducendo il rischio di sviluppare disturbi come coliti e sindrome della permeabilità intestinale.

Gli autori precisano che la quantità di broccoli fornita agli animali sarebbe equivalente, per gli esseri umani, al consumo di **circa 3,5 tazze al giorno**. "Tre tazze e mezzo potrebbero sembrare tanto, ma in realtà non sono una quantità enorme - spiega Gary H. Perdew, che ha coordinato lo studio -. Abbiamo usato una varietà che contiene circa la metà di l'icZ rispetto ad altre, e ce ne sono alcune che ne contengono addirittura il doppio. Inoltre, i cavoletti di Bruxelles ne contengono tre volte di più, e questo significa che per avere lo stesso risultato basterebbe mangiare una tazza di **cavoletti di Bruxelles** al giorno".

Foto: © tashka2000 – Fotolia

di **Nadia Comerci**
Pubblicato il 16/10/2017