

LE CRUCIFERE



- Conosciute anche con il nome di “brassicacee”, la famiglia delle crucifere comprende 2500 specie, diffuse per lo più in paesi freddi, infatti tendono a diminuire sensibilmente scendendo verso i paesi più caldi.

Il termine crucifere deriva dal fatto che tutte le specie sono caratterizzate da fiori a quattro petali, disposti a forma di croce.

Dal di vista alimentare di alcune si utilizzano i fiori (cavolfiore, cima di rapa, broccoli, cavolfiore) di altre le foglie (verza, cavolo cappuccio, rucola), i germogli (cavoletti di bruxelles), la radice (ravanelli, sedano rapa).

- Numerosi studi in tutto il mondo hanno dimostrato in modo inequivocabile la proprietà dei vegetali appartenenti alla famiglia delle crucifere di prevenire e contrastare le patologie oncologiche.
- Infatti questi vegetali contengono alcune sostanze che stimolano la produzione da parte del nostro organismo di una proteina chiamata “glutathione” che contrasta fortemente i radicali liberi.
- Secondo uno studioso americano, queste sostanze sono i più potenti antitumorali vegetali mai osservati.

- Le fonti di radicali liberi nella civiltà moderna sono tantissime: i raggi ultravioletti, le onde radio, gli ultrasuoni utilizzati per le indagini ecografiche, le microne di forni e telefonini, lo smog, i gas di scarico, gli additivi alimentari, i coloranti e gli aromi di sintesi, le molecole volatili che si sprigionano dalle vernici, i farmaci e i loro eccipienti...
- Il motore della nostra macchina metabolica accoglie le sostanze contenute naturalmente negli alimenti o le sostanze conseguenti all'usura dei vari organi cercando di bruciarle secondo un meccanismo perfetto che ha come sostanze di rifiuto semplicemente acqua e anidride carbonica.

- Invece quando assumiamo sostanze che, per loro natura, non possono essere consumate e smaltite, queste vengono rese innocue e poi eliminate dal fegato.

Quando arriva una sostanza nuova a cui non è preparato l'organismo impara subito a gestire ciò che è nuovo e a difendersi.

Ma quando queste sostanze arrivano in grande quantità l'organismo va in crisi e si producono grandi di radicali liberi che portano inevitabilmente a malattie di varia natura e gravità.

VERZA E CAVOLO CAPPuccio



- Di origine antichissima, il cavolo si distingue in due varietà il cavolo cappuccio (brassicacea oleracea, varietà capitata) e la verza (brassicacea oleracea, varietà sabaudia) termine entrato nel linguaggio comune per distinguere questa varietà dal cavolfiore o dal cavoletto di Bruxelles.

Le principali indicazioni bionutrizionali della verza e del cavolo capuccio riguardano le patologie della tiroide.

Nel primo caso possono influenzare l'attività tiroidea grazie al loro contenuto in iodio.

- Nel secondo caso, come tutte le crucifere, svolgono una dimostrata attività neoplastica per il loro elevato contenuto in antiossidanti.

Le crucifere, verza e cavolo cappuccio in particolare, sono molto utili nella dieta della donna in menopausa, soprattutto se affetta da osteoporosi.

Infatti, in queste verdure esiste un equilibrio ottimale tra iodio, fosforo, ferro e vitamina C, che facilitano l'assorbimento intestinale di calcio e il suo accumulo nelle ossa.

Inoltre, in menopausa si verifica un naturale rallentamento del metabolismo che si traduce in un aumento del peso.

- In questa situazione le proteine della carne, che potrebbero contribuire ad aumentare il tono generale dell'organismo, devono essere utilizzate in modica quantità perché potrebbero mettere in difficoltà i reni.

Per questa ragione crucifere e pesce rappresentano un abbinamento ottimale per la donna in menopausa.

Invece un'associazione controindicata è quella della verza con il formaggio in quanto hanno due effetti contrastanti: fluidificante e lassativa la prima, coagulante e astringente il secondo.

● Differenze tra verza e cavolo cappuccio

La verza, impiegata prevalentemente cotta, non esplica una spiccata attività diuretica, ma grazie al suo contenuto in iodio, agisce stimolando la tiroide e quindi velocità di circolo, con conseguente attività renale e diuresi.

Quanto detto vale anche per il cavolo cappuccio cotto, che quando è utilizzato crudo è molto diuretico, sia per lo stimolo tiroideo e sia perché come tutte le verdure crude stimola la diuresi.

La verza rispetto al cavolo cappuccio è molto più coriacea e ricca di scorie, fibre e clorofilla tanto da essere particolarmente indicata nelle patologie oncologiche e nella stipsi.

- Invece il cavolo cappuccio si presta più facilmente a parecchi trattamenti bionutrizionali : ha una minore quantità di clorofilla, sali e fibre, per cui può essere proposto sia crudo che cotto, ha azione diuretica, svolge un effetto lenitivo a carico della mucosa gastrica. In oltre la digeribilità del cavolo cappuccio crudo è superiore a quella della verza.

BROCCOLO



- Il broccolo o brassicaea oleracea varietà italica è una crucifera il cui nome deriva da “brocco” che significa germoglio.

Il broccolo, nella varietà broccolo romano è un fiore verde dalla forma a cono, ma esistono altre varietà come il broccolo siciliano, costituito da un ciuffo molto scuro, simile ad un cavolfiore espanso.

Il broccolo perde le sue caratteristiche nutrizionali in seguito ad una conservazione prolungata, tende ad ingiallire, perde il suo sapore ed acquista cattivo odore.

- Alcuni ricercatori americani, hanno scoperto che nel broccolo è contenuta una potente sostanza antitumorale, capace di attivare le autodifese dell'organismo.

Gli studi hanno dimostrato che il rischio di cancro al colon e alla mammella si riduceva del 60-80% nelle cavie animali trattate con il principio attivo estratto dal broccolo.

La stessa sostanza anticancerogena è contenuta, in maniera più uniforme e concentrata, nei germogli del broccolo.

Infatti da un punto di vista quantitativo è stato calcolato che un chilo di germogli di broccoli alla settimana fornisce all'organismo una quantità di principio attivo utile a proteggerlo dal rischio del cancro.

- Oltretutto i germogli hanno bisogno di appena tre giorni per arrivare alla piena maturazione.

Sempre secondo alcuni studiosi americani, tutte le crucifere potrebbero rivelarsi utili contro la comparsa di tumori al colon, al pancreas, all'utero, alla faringe, ai polmoni, all'esofago e allo stomaco.

Il broccolo è controindicato in chi soffre di ipertensione arteriosa soprattutto se questa patologia dipende dal cattivo funzionamento delle ghiandole surrenali.

Invece, grazie al suo elevato contenuto in zolfo (molto importante per tessuti come la pelle e il tessuto nervoso) viene tollerato più del cavolfiore da chi soffre di malattie epatiche, soprattutto se in associazione alla pasta.

- Per lo stimolo metabolico indotto dal contenuto in clorofilla, vitamina c, ferro e iodio, nonché per la ridotta quantità di zuccheri, è particolarmente indicato in soggetti che soffrono di diabete.
- Però, a differenza del cavolfiore che è diuretico, il broccolo favorisce ritenzione idrica, per cui è controindicato in chi ha problemi di edemi per esempio negli arti inferiori.

CAVOLFIORE



- Anch'esso appartenente alla famiglia delle crucifere, il cavolfiore è un vegetale tipicamente invernale, in quanto la temperatura gioca un ruolo importante per il suo sviluppo.

Costituito dal 90-92% di acqua è caratterizzato da un basso contenuto in grassi, colesterolo e zuccheri: la quota di questi ultimi aumenta nelle raccolte tardive.

Ricco in fosforo, potassio e rame, il cavolfiore possiede una elevata quantità di vitamina B1 triptofano, un aminoacido con evidente effetto calmante e sedativo.

- Per il suo elevato contenuto in vitamina C, il cavolfiore è indicato nelle sindromi emorragiche e nelle malattie da raffreddamento ed è adatto in caso di ipertensione e nefropatia, a condizione che venga utilizzato lessato.

Per la stessa ragione, in caso di dieta dimagrante, il cavolfiore può essere ampiamente utilizzato preferibilmente lessato o crudo.

Vista la ridotta quantità in zuccheri è un alimento molto indicato in caso di diabete, così come è adatto in caso di patologie gastriche grazie alla presenza di sostanze con effetto cicatrizzante e antiinfiammatorio.

Alcune persone manifestano intolleranza al cavolfiore (soprattutto bollito) con gonfiore addominale, meteorismo e lentezza digestiva.

Questo è dovuto all'elevato contenuto in fibre e cellulosa, la cui destrutturazione richiede enzimi di cui alcuni soggetti sono privi.

CIMA DI RAPA



- La cima di rapa costituisce l'infiorescenza di colore giallo, sottile e non compatto di una pianta della stessa famiglia della rapa.

Ricchissime in iodio, fosforo e zolfo, le cime di rapa sono molto indicate in chi soffre di ipotiroidismo e in chi presenta malattie cutanee.