



## I broccoli

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

I broccoli appartengono alla famiglia delle Crocifere, che comprende anche crescione, rafano, ravanello, cavolo, e cavolini di Bruxelles. Sono ortaggi ricchi di sali minerali come, specialmente **calcio, ferro, fosforo, e potassio**. Contengono anche **vitamina C** (indispensabile per prevenire tutta una serie di patologie che vanno, dalle malattie cardiache all'osteoporosi), **vitamina B1 e B2, fibra alimentare** (indicati in caso di stitichezza) e **sulforafano**, una sostanza che previene la crescita di cellule cancerogene.

Inoltre, questa verdura combatte la ritenzione idrica, aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie.

In realtà, sono la croce della maggior parte dei bambini e dei ragazzi, eppure fanno davvero bene. Secondo gli studi più recenti, apportano almeno **8 benefici al nostro organismo**:

### 1. Anti-cancro

I broccoli posseggono una sostanza che blocca lo sviluppo di cellule tumorali e che è pure in grado di eliminare il batterio *Helicobacter pilori*, fortemente lesivo per il nostro stomaco, e ostacola le formazioni tumorali al seno, alla cervice uterina e alla prostata.

### 2. Lotta al colesterolo

Un sicuro pregio delle verdure, di tutte le verdure, è quello di essere ricche di fibre e, per tale motivo, i broccoli sono ottimi anche nella lotta al colesterolo.

### 3. Contro le allergie e le infiammazioni

I broccoli sono anche ricchi di ottimi antinfiammatori naturali. Le loro proprietà si rivelano determinanti per combattere l'impatto degli allergeni sul nostro organismo e più in generale, esplicano un'azione antinfiammatoria totalmente naturale.

### 4. Per le nostre ossa

I broccoli, grazie all'alta concentrazione di calcio e vitamina K, aiutano a salvaguardare e sviluppare l'apparato scheletrico e previene le malattie degenerative.

## **5. Alcalizzanti**

I broccoli, come tutte le verdure, hanno la facoltà di abbassare il livello di acidità del nostro corpo. Un pH meno acido permette di avere, ad esempio, una pelle più elastica, difese immunitarie più attive e una maggiore tonicità muscolare.

## **6. Un aiuto per la dieta**

I broccoli mantengono basso il livello di zuccheri nel sangue, combattono la stitichezza e aiutano la vostra corretta digestione.

## **7. Detossificanti**

Alcune sostanze contenute nei broccoli supportano tutto il processo di disintossicazione del nostro organismo, compresa la neutralizzazione e l'eliminazione di agenti contaminanti indesiderati.

## **8. Antiossidanti a go-go**

I broccoli si distinguono perché posseggono una delle più alte concentrazioni di vitamina C ed inoltre sono ricchi di flavonoidi, ottimali per la lotta contro i radicali liberi. Inoltre, questa verdura amata e odiata, contiene altri importanti antiossidanti naturali.

### **Attenzione però!**

I **broccoli** sono ottimi cotti, ma non troppo. Mentre una cottura a bassa temperatura contribuisce al rilascio di alcune sostanze protettive, surriscaldandoli in una cottura prolungata se ne distruggono altre. Ad esempio, i carotenoidi come il betacarotene resistono al calore, ma gli indoli (molecola antitumorale) sono distrutti col calore.

L'ideale è una leggera cottura al vapore.