



La cipolla

di Natasha Russo, dietista diplomata

La cipolla è data dai bulbi di *Allium Cepa*, una pianta appartenente alla famiglia delle Liliacee (la stessa di aglio, porro, scalogno ed erba cipollina).

Immane ingrediente di numerose ricette, la cipolla si distingue per l'abbondante presenza di oligoelementi, vitamine ed enzimi che stimolano la digestione ed il metabolismo.

Proprietà della Cipolla

Questo alimento racchiude diverse sostanze note in fitoterapia; come i composti solforati, il più importante dei quali è il **disolfuro di allilpropile**.

Queste sostanze, insieme al flavonoide quercetina, conferiscono alla cipolla una **potenziale attività antitumorale**, soprattutto per quanto riguarda il cancro al colon, allo stomaco e alla prostata. Esistono evidenze scientifiche che supportano tale attività; la quercetina, per esempio, si è dimostrata **in grado di arrestare lo sviluppo dei tumori del colon** nel ratto, e a suffragio di questa attività esistono anche alcuni studi clinici.

In questo alimento troviamo anche flavonoidi ad **azione diuretica** e glucochinina, un ormone vegetale ad **attività antidiabetica**, oltre che **antiipertensiva** (per la presenza dei flavonoidi, allina e derivati).

Altre proprietà sono:

- Vermifuga,
- Espettorante,
- Antibiotica (specie a livello intestinale, grazie all'azione prebiotica dell'inulina),
- Normolipidemizzante (previene l'aterosclerosi e i danni dell'ipercolesterolemia),
- Antitrombotica (riduce l'aggregazione piastrinica e previene la formazione di trombi),
- Blandamente lassativa (per il suo contenuto in pectine ed inulina),
- Depurativa (la cipolla favorisce la diuresi)
- Antigottosa (favorisce l'eliminazione delle scorie azotate e dell'acido urico).

Molte di queste attività terapeutiche sono note sin dai tempi degli antichi Egizi, tanto che si possono ritrovare riferimenti alle sue proprietà curative un po' in tutte le pubblicazioni mediche di ogni epoca. Da notare che gran parte delle sostanze dotate di queste importanti attività, insieme alle vitamine, **subiscono alterazioni irreversibili quando la cipolla viene lasciata troppo a lungo nell'olio bollente**.

La cottura migliore, quindi, è quella limitata ad una semplice scottatura o ad una rosolatura molto breve; solo in questo modo la cipolla potrà trasferire all'organismo tutte le sue preziose virtù terapeutiche.