iO DONNA

IEO Istituto Europeo di Oncologia
Centro Cardiologico Monzino

Data 02-02-2019 Settimanale
Pagina 150/52
Foglio 1 / 3

Le virtù del cavolo (nero & riccio)

Ingrediente delle ricette della tradizione, nelle sue foglie scure si concentrano vitamine e altre sostanze preziose che potrebbero addirittura proteggere dai tumori. Possiamo chiedere di più a un vegetale?

di Eliana Liotta

Negli Stati Uniti il "kale" ha seguito il *cursus honorum* di ogni super cibo. Per capirsi, è quel che da noi si chiama cavolo nero, la varietà dalle foglie verde scuro che finisce nella ribollita toscana. Abbiamo anche un cavolo riccio che si coltiva in Puglia (in dialetto "cole rizze"), talmente snobbato negli ultimi anni da avere rischiato l'estinzione. Pensare che negli Usa hanno istituito la Giornata nazionale del kale. È venerato, sul serio, in un rimbalzo di popolarità fra social network, trasmissioni televisive e blog di star hollywoodiane. Ci si chiede se sia davvero così smart. E la risposta può essere data con un aforisma di Elias Canetti, Nobel per la letteratura: "Per natura ogni fama è inganno. Talvolta si scopre però che dietro, nascosta, qualcosa c'è. Che sorpresa!". Bisogna ammettere che il kale raduna tante qualità. Non quelle miracolose che qui e là in Rete gli si attribuiscono, anche perché nessun alimento fa miracoli. L'ortaggio ha un profilo nutrizionale davvero interessante, questo sì.

Il **cavolo riccio** è tipico dei piatti contadini in Puglia negli anni Cinquanta: in dialetto barese si chiama "cole rizze" e si accompagna spesso alla purea di fave. Ha foglie frastagliate di un colore che degrada dal verde pallido al verde scuro. Con il nome di "curly kale", è la varietà più comune negli Stati Uniti.

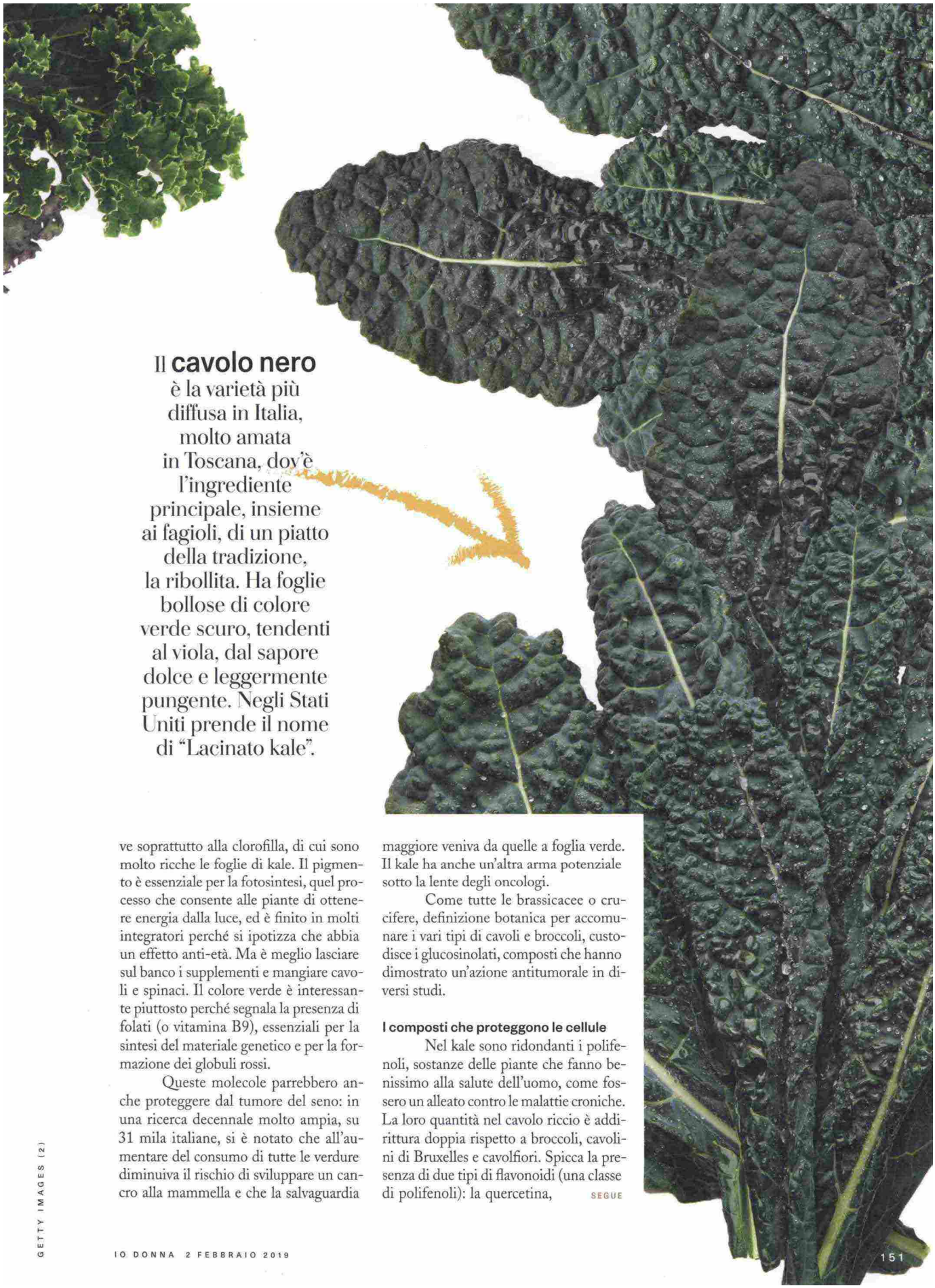
Le ipotesi sulla protezione dai tumori

Per cominciare, il verde (in latino *viridis*, da cui il termine verdure). Si de-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 119685

Centro Card. Monzino



Il **cavolo nero** è la varietà più diffusa in Italia, molto amata in Toscana, dov'è l'ingrediente principale, insieme ai fagioli, di un piatto della tradizione, la ribollita. Ha foglie bollose di colore verde scuro, tendenti al viola, dal sapore dolce e leggermente pungente. Negli Stati Uniti prende il nome di "Lacinato kale".

ve soprattutto alla clorofilla, di cui sono molto ricche le foglie di kale. Il pigmento è essenziale per la fotosintesi, quel processo che consente alle piante di ottenere energia dalla luce, ed è finito in molti integratori perché si ipotizza che abbia un effetto anti-età. Ma è meglio lasciare sul banco i supplementi e mangiare cavoli e spinaci. Il colore verde è interessante piuttosto perché segnala la presenza di folati (o vitamina B9), essenziali per la sintesi del materiale genetico e per la formazione dei globuli rossi.

Queste molecole parrebbero anche proteggere dal tumore del seno: in una ricerca decennale molto ampia, su 31 mila italiane, si è notato che all'aumentare del consumo di tutte le verdure diminuiva il rischio di sviluppare un cancro alla mammella e che la salvaguardia maggiore veniva da quelle a foglia verde. Il kale ha anche un'altra arma potenziale sotto la lente degli oncologi.

Come tutte le brassicacee o crucifere, definizione botanica per accomunare i vari tipi di cavoli e broccoli, custodisce i glucosinolati, composti che hanno dimostrato un'azione antitumorale in diversi studi.

I composti che proteggono le cellule

Nel kale sono ridondanti i polifenoli, sostanze delle piante che fanno benissimo alla salute dell'uomo, come fossero un alleato contro le malattie croniche. La loro quantità nel cavolo riccio è addirittura doppia rispetto a broccoli, cavolini di Bruxelles e cavolfiori. Spicca la presenza di due tipi di flavonoidi (una classe di polifenoli): la quercetina, SEGUE

GETTY IMAGES (2)

Codice abbonamento: 119685

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Centro Card. Monzino

SEGUITO che dagli studi in vitro sembrerebbe essere utile al cuore e al suo apparato, e le antocianine nelle varietà dalle foglie scure e tendenti al viola, come il cavolo nero.

Le antocianine sono i pigmenti che tingono i vegetali di colori che vanno dal rosso al blu e che sembrano avere qualità straordinarie. I test in laboratorio mostrano come questi polifenoli inducano nelle nostre cellule l'espressione di una proteina particolare, Ampk, che dialoga con il Dna. La proteina appare capace di stimolare i geni Sirt, detti della longevità perché modulerebbero la durata della vita delle cellule, e di spegnere i geni che producono molecole infiammatorie, dannose per l'organismo se secrete in maniera cronica.

Cavolo crudo per la vitamina C

Intendiamoci, è difficile separare le azioni dei singoli composti in un frutto o in un ortaggio, anche perché a volte è dal loro cocktail in quel determinato vegetale che discendono proprietà benefiche. Per esempio, i flavonoidi come la quercetina e le antocianine proteggono la vitamina C e ne potenziano l'effetto.

Accade anche nel kale, che ne possiede una buona dose da crudo. In cottura invece la vitamina C tende a deteriorarsi, è termolabile. Si dovrebbe mangiare il cavolo crudo per assorbire tutte le sue sostanze, anche quelle dalle potenzialità antitumorali come i folati e i glucosinolati. Diciamo che il compromesso fra scienza e gastronomia è una stufatura breve in poca acqua. Negli studi di tecnologia alimentare si nota come già in 15 minuti di bollitura si perdano per strada alcune vitamine e certi fitocomposti.

E la fantastica ribollita toscana? Non è la via per trarre dal cavolo nero la vitamina C o i folati, con le due ore di cottura previste in compagnia di legumi, altre verdure e pane raffermo. Il calore però rende maggiormente assorbibili i carotenoidi, perché li libera rompendo le pareti vegetali.

Il pieno di betacarotene

Con ribollita e simili, l'organismo ricaverà dal kale il betacarotene (che non è solo nelle carote!) e lo trasformerà in vitamina A, formidabile per la vista, la pelle, le ossa e il sistema immunitario. L'olio extravergine d'oliva rende biodisponibili i carotenoidi che hanno bisogno di un grasso per essere assorbiti durante la digestione.

Una verdura che rinforza le ossa

A resistere alle temperature dei fornelli è anche la vitamina K, che ha un ruolo fondamentale nel processo di coagulazione del sangue e che assicura la funzionalità delle proteine con cui si formano le ossa. Il nostro intestino la produce e il fabbisogno giornaliero si raggiunge facilmente con i pasti normali.

Ma è curioso da sapere che il kale è uno dei vegetali con il contenuto più alto di vitamina K per porzione (tanto che il consumo di questo ortaggio non è consigliabile a chi è segue una terapia con anticoagulanti orali antagonisti della vitamina). Altro record nutrizionale: il calcio. Una porzione arriva a coprire un terzo del fabbisogno giornaliero del minerale, un bel record per un alimento.

Effetto di sazietà assicurato

Che sia crudo o cotto, il kale ha un grande potere saziante perché è ricco di fibra, non per caso possiede quella consistenza. Le fibre si gonfiano nello stomaco e modulano l'assorbimento intestinale di glucosio, grassi e colesterolo. In altre parole: il contorno di cavolo riccio o nero smorza l'appetito e aiuta l'equilibrio di glicemia e insulina nel sangue quando si digeriscono il primo piatto e il pane. iO

Se il super food finisce nel junk food

Per non cadere nella trappola dell'industria alimentare, mettere un solo ingrediente sano in un cibo pieno di grassi e zuccheri, basta leggere l'etichetta

L'industria alimentare americana sta cavalcando la moda del kale, proponendo sul mercato una marea di cibi pronti che lo contengono, a volte perfino snack ipercalorici. Secondo la nutrizionista Lindsay Moyer del gruppo no profit Center for Science in the Public Interest, nei prodotti «le aziende possono aggiungere quantità irrisorie di kale per far sembrare ogni cibo, anche quello spazzatura, un super food dalle qualità salutari». Non è così diverso, purtroppo, da quello che accade in Italia: dietro lo strillo di un ingrediente dall'aura salutare, possono nascondersi grandi quantità di grassi, zuccheri e sale. Strategie di marketing. Meglio guardare l'etichetta.

Eliana Liotta *giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su* iodonna.it *il blog "Il bene che mi voglio".*

La consulenza scientifica dell'articolo è di Monica Giroli, nutrizionista del Centro cardiologico Monzino di Milano.

Codice abbonamento: 119685

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Centro Card. Monzino