

Mangiare broccoli al vapore tutti i giorni aiuta gli asmatici a respirare normalmente

Data: Invalid Date | Autore: Valeria Nisticò



AREZZO, 26 GIUGNO 2014- C'è un nuovo superalimento. E ce l'abbiamo sulle tavole con l'arrivo dell'autunno, ma che dopo aver appreso il contenuto di uno studio, cercheremo di procacciarcela anche in tutte le stagioni. Si tratta del broccolo, che secondo alcuni scienziati australiani ha notevoli capacità di superare l'asma. Gli studiosi dell'Università di Melbourne hanno scoperto che il prodotto della terra in questione può significativamente aiutare gli asmatici a respirare normalmente. Lo studio, ha rivelato che mangiando o assumendo due tazze al vapore al giorno di verdure verdi consente agli asmatici a respirare normalmente e prevenire un peggioramento delle condizioni, potenzialmente fornendo un trattamento alternativo per coloro che non rispondono alle cure dei farmaci esistenti. I risultati delle analisi di laboratorio hanno rilevato che mangiare verdure della famiglia delle crocifere che comprende anche cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori - potrebbe anche invertire i danni ai polmoni. La ricerca, guidata dal ricercatore Nadia Mazarakis e dal supervisore dottor Tom Karagiannis, ha rivelato che una dose giornaliera pari all'equivalente di due tazze di broccoli stimola i geni anti-infiammatori e potrebbe modificare la formazione delle vie aeree. Il professor Karagiannis, ha detto inequivocabilmente: "I blocchi meccanici delle vie respiratorie sono state invertiti quasi completamente".

[MORE]

"Le persone con asma che hanno iperreattività bronchiale a diversi stimoli e ostruzione bronchiale, hanno una reversibilità per effetto del trattamento". I primi risultati dello studio, che è ancora agli inizi,

saranno presentati in occasione dell' Undergraduate Research Conference sulla sicurezza alimentare a Shanghai il mese prossimo. Per Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", associazione che si occupa anche di tutela della salute, la ricerca in questione ci offre l'opportunità di un'importante soluzione naturale per abbassare questo tipo di rischi. Inoltre ricordiamo che il broccolo lo troviamo in tutti i supermercati, mercati e negozi di ortofrutta: non costa molto e ha il vantaggio di essere semplice da preparare anche piuttosto veloce. Ogni 100 grammi ha solo 27 calorie e quindi è anche un ottimo alleato per la dieta, si cucina in genere a vapore, ma proprio sulla preparazione c'è chi storce il naso: il broccolo, durante la cottura emanerebbe molto odore, difficile, poi da far andare via.

Questo è vero ma si può rimediare: basta spremere un mezzo limone nell'acqua di cottura dei broccoli e non avrete più questo problema. Inoltre le proprietà di quest'ortaggio sono numerose: ricco di sali minerali, di vitamina C, B1 e B2, il broccolo è un potente antiossidante ed è emolliente e depurativo. Aiuta a rafforzare le difese immunitarie e in pochi sanno che il broccolo contiene naturalmente il sulforafano, una sostanza che previene il formarsi di cellule cancerogene ed è anche un forte inibitore della riproduzione di queste cellule e della massa neoplastica.

(Notizia di **Giovanni D'agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/mangiare-broccoli-al-vapore-tutti-i-giorni-aiuta-gli-asmatici-a-respirare-normalmente/67438>