

Il tumore ai polmoni si combatte con l'aglio

Mangiare due volte alla settimana aglio crudo dimezza il rischio di sviluppare un tumore ai polmoni. A rivelarlo è uno studio condotto da un gruppo di scienziati cinesi del Jiangsu Provincial Centre for Disease Control and Prevention pubblicato sulla rivista scientifica Cancer Prevention Research. Già in passato diverse ricerche avevano evidenziato l'effetto protettivo dell'aglio nei confronti di vari tipi di tumore, tuttavia sono pochi gli studi epidemiologici disponibili condotti sull'uomo.

A questo scopo, i ricercatori cinesi hanno coinvolto 1.424 soggetti affetti da tumore al polmone e altri 4.500 sani. A ciascun partecipante sono state chieste informazioni su abitudini alimentari e stile di vita. Confrontando i dati raccolti, è emerso che chi consumava abitualmente aglio crudo almeno due volte a settimana vedeva ridursi del 44 per cento il rischio di sviluppare una forma tumorale ai polmoni rispetto agli altri. Benefici sarebbero stati riscontrati anche per quanto riguarda i soggetti fumatori, ossia la categoria più a rischio. In questo caso il rischio di contrarre questa gravissima forma di carcinoma per coloro che consumano aglio crudo almeno due volte a settimana sarebbe ridotto del 30 per cento.

L'effetto preventivo sarebbe da attribuire alla allicina, una particolare molecola in grado di ridurre l'infiammazione. L'aspetto negativo però è che queste proprietà rischiano di andare perdute con la cottura dell'aglio. Quindi, se le conclusioni dello studio verranno confermate, per usufruire in pieno dei benefici salutari di questa pianta bisognerà consumarlo crudo e intero.