IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

La cipolla, poche calorie ma molta vitamina C

Base di molte nostre preparazioni, l'Allium cepa L. (appartenente alla famiglia delle Liliaceae) è un ortaggio che vanta una lunga storia di utilizzo nelle civiltà antiche, non solo per il sapore e l'aroma, ma soprattutto per le diverse proprietà terapeutiche. È una coltivazione originaria dell'Asia occidentale; sul nostro territorio le varietà presenti sono distinguibili in: cipolle a bulbo giallo, tra le quali la Borettana, Sorriso, Granero, Legend; cipolle a bulbo bianco (Blanco duro, Nevada, Cometa); cipolla a bulbo rosso (Reddy , Rossa di Tropea, Rossa di Firenze). L'Emilia Romagna è leader nazionale nella produzione, con quasi un terzo dei più di 3 milioni di quintali raccolti in Italia (elaborazione Coldiretti su dati Istat 2012).

A bassissimo contenuto calorico – circa 26kcal/100g – è una discreta fonte di vitamina C e sali minerali. La cipolla è un ottimo diuretico, lassativo e valido aiuto contro le malattie cardiovascolari e i reumatismi. Entra anche nel gruppo di alimenti vegetali (insieme ad aglio, prezzemolo, soia ed altre erbe aromatiche) che hanno dimostrato particolari effetti benefici sulla salute ossea. Il genere Allium (a cui appartiene anche l'aglio) è anche una fonte dietetica di preziosi composti fitochimici antiossidanti. I composti fenolici nella cipolla sono più presenti negli strati esterni, per diminuire in generale man mano che si procede verso l'interno. Questo ortaggio è di grande interesse perché è una delle fonti principali di quercetina, una molecola la cui assunzione contrasta l'insorgenza di malattie cardiovascolari nella popolazione. Gli studi hanno confermato che le varietà rosa, gialla e rossa sono quelle che ne contengono la maggiore quantità, mentre nelle bianche è presente in tracce.

Diverse indagini epidemiologiche hanno connesso il consumo di cipolla e aglio con risvolti positivi per il tumore alla prostata, stomaco e colon-retto. Osservazioni in Europa hanno anche rilevato una relazione inversa con il tumore al seno. In uno studio del 2006 condotto proprio sulla popolazione italiana, è stato riscontrato un ruolo addirittura protettivo di un consumo moderato di cipolla sul cancro ovarico, colorettale e laringeo. Lo studio è stato tra i primi a valutare le proprietà di questi alimenti nella popolazione occidentale e gli autori sono sicuri nel confermare il ruolo protettivo nei confronti di alcune tipologie di tumore così come evidenziato dalla più corposa letteratura cinese. Oltretutto, gli studiosi ipotizzano anche meccanismi d'azione additiva tra diversi composti , visto che nella dieta mediterranea aglio e cipolla vengono consumati insieme a pomodori, olive, cotti nei soffritti per i sughi e si immagina una potente azione sinergica in particolare con i componenti fitochimici del pomodoro.

Le cipolle contengono diversi principi attivi a base di zolfo che in forma volatile sono presentinegli oli essenziali e manifestano diverse azioni biologiche come quelle antidiabetiche, ipocolesterolemiche, antibiotiche conferendo anche proprietà anticoagulanti perché sonomolecole che riducono l’aggregazione piastrinica. In particolare, gli oli essenziali della cipollasono stati oggetto di diversi studi, per misurarne il noto potenziale antimicrobico contro diversespecie di batteri (come Staphilococcus aureus e Salmonella) e funghi e particolare rilievo è statodato all’allicina una molecola che mostra un potere antibiotico comparabile con quello dellapenicillina.

Per la conservazione delle proprietà nutritive sarebbe meglio consumare le cipolle crude, ad esempio preferendo le varietà rosse che si adattano più facilmente alle insalate estive. Per la cottura meglio privilegiare quella al forno, evitare la lessatura che ne riduce il contenuto vitaminico, mentre per i soffritti è sicuramente meglio una cottura lenta a fuoco basso per preservare i componenti attivi.