

20 febbraio 2019

MANGIARE AGRUMI E ORTAGGI BIANCHI



Il consumo di agrumi come arance e limoni, ma anche di ortaggi bianchi come cipolla, finocchi e porri, riduce del 33% il rischio di tumore allo stomaco. In uno studio universitario in Cina, è stato comparato il rapporto tra diversi alimenti e l'insorgenza di patologie gastriche.

A proteggere lo stomaco sono gli agrumi (rischio ridotto del 10%) e la frutta (-7%). Male invece, per l'apparato digerente, il consumo di alcol (superalcolici), carni e pesce lavorati, con alto contenuto di sale.

E' utile ricordare anche l'effetto protettivo di aglio e cipolla nei confronti del tumore gastrico, da ricondurre alla loro azione anti-infettiva e antinfiammatoria sull'epitelio gastrico. La principale causa di tumore dello stomaco è l'infezione cronica di un batterio, l'*Helicobacter pylori*, che causa gastrite cronica e a lungo termine, se non eradicato, può causare tumore.

da: Freshplaza.it, 14/2/2019