

La verità

La salute è una questione di fiducia

I risultati della nostra ricerca

Dr. Rath Research Institute
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Secondo recenti linee guida dietetiche U.S.A., le persone sane dovrebbero consumare almeno 5-9 (anche 13), porzioni di frutta e verdura al giorno (una porzione equivale a 1 tazza). Particolarmente consigliate sono frutta e verdura colorate ricche di diverse vitamine e fitonutrienti.

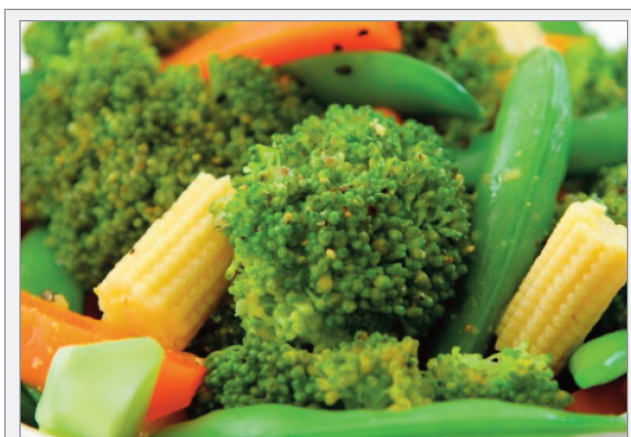
Più sani con i fitonutrienti: le verdure crucifere

Tuttavia, vi è una grande differenza tra queste raccomandazioni giornaliere e il consumo effettivo. Negli Stati Uniti solo il 20% delle persone consuma queste quantità di frutta e verdura ogni giorno. In Europa l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che il consumo di frutta e verdura è inferiore a 400 g al giorno in oltre la metà dei paesi, e per la maggior parte degli altri, è meno di 300 g al giorno¹. Queste stime includono spesso verdure contenute in alimenti trasformati. Mangiare frutta e verdura ha importanti benefici per la salute ed è associato ad un ridotto rischio di diverse malattie croniche, tra cui malattie cardiovascolari, cancro, diabete e ipertensione.

Verdure crucifere come broccoli, cavolini di Bruxelles, cavoli, cavolfiori, bietole, senape e rape sono ricche di fibra alimentare, così come anche di vitamine e minerali tra cui potassio, calcio, selenio, ferro, vitamine A e C e di altri composti fitochimici. Ad esempio, i carotenoidi presenti nelle carote sono potenti sostanze fitochimiche con forti proprietà antiossidanti importanti per la salute della pelle, degli occhi e per la protezione cardiovascolare. Va notato che i principi attivi delle verdure crucifere sono rilasciati durante la

loro preparazione (taglio, triturazione, etc.) e la maggior parte del loro valore nutritivo è perso durante la cottura.

Le proprietà antiossidanti, in grado di inibire la crescita del tumore e indurre l'apoptosi e la disintossicazione dai pro-cancerogeni sono alcuni dei meccanismi fondamentali attraverso i quali gli estratti vegetali delle crucifere assicurano una protezione contro i tumori. Un elevato consumo di questi vegetali è stato associato ad un minor



Le crucifere sono ricche di glucosinolati e altre sostanze vegetali biologicamente attive. Tra i loro benefici per la salute vi è la protezione contro il cancro e molte altre malattie.

Più sani con i fitonutrienti: le verdure crucifere

rischio di tumori, compresi quelli del colon, del polmone e del pancreas, così come quelli ormone-dipendenti della mammella e della prostata.

Il gusto un po' tagliente e pungente associato alle verdure crucifere è dovuto ad un composto di zolfo chiamato glucosinolato. Il Sulforafano è uno dei componenti più studiati per la sua attività antiossidante e antitumorale. Secondo alcuni studi tale sostanza può indurre l'apoptosi e ridurre la crescita delle cellule tumorali nei pazienti con leucemia ².

Il nostro istituto di ricerca ha condotto studi sul tumore utilizzando una combinazione di estratti di varie verdure crucifere, ad esempio, cavoli, cavolfiori, broccoli, carote e altri composti di origine vegetale come la quercetina, la curcumina, il resveratrolo e il tè verde. È ben noto che il melanoma è un tumore estremamente aggressivo. In uno degli studi ³ in cui abbiamo utilizzato cellule di melanoma, abbiamo osservato che la combinazione di fitonutrienti è stata in grado di: inibire la crescita delle cellule del melanoma dell' 80% a concentrazioni molto basse di 25µg / ml; indurre

la morte delle cellule tumorali (apoptosi). Questa combinazione ha anche completamente bloccato le metalloproteinasi di matrice (MMP), enzimi che facilitano la diffusione (metastasi) del melanoma e di altri tumori agli organi vitali come fegato, polmoni, ossa e cervello. Presto saranno disponibili ulteriori studi con questa combinazione di nutrienti.

Oltre alle loro forti azioni antitumorali, i composti fitochimici delle verdure crucifere sono in fase di studio per i loro benefici sulla neuropatia diabetica, il morbo di Alzheimer e di Parkinson e lesioni cerebrali. Date le notevoli proprietà antitumorali, antiossidanti e anti-infiammatorie, tutte le verdure crucifere colorate dovrebbero diventare parte della nostra dieta quotidiana.

Ref:

1. EUFIC Review 01/2012
2. Suppipat K, et al., PLoS One. 2012;7(12):e51251.
3. M.W. Roomi, et al., Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR, Vol 52, Abstract #1503, page 361

Informazioni sulla salute per tutti

Queste informazioni vengono fornite per gentile concessione dell'Istituto Dr. Rath per la ricerca. Questo Istituto, guidato da due ex colleghi del due volte Premio Nobel Linus Pauling (28 febbraio 1901 – 19 agosto 1994), è divenuto leader nell'innovazione della ricerca su: cancro, malattie cardiovascolari e altre malattie comuni. L'Istituto è una società controllata al 100% dalla Fondazione Non Profit del Dr. Rath.

Il carattere innovativo di questa ricerca rappresenta una minaccia per il multi-miliardario "business farmaceutico della malattia". Non è una sorpresa che nel corso degli anni le lobby del farmaco abbiano attaccato il Dr. Rath e il suo team di ricerca, nel tentativo di mettere a tacere questo messaggio. Far conoscere è utile. Durante questa battaglia, il Dr. Rath è diventato un avvocato di fama internazionale, che, a proposito di salute naturale, afferma: "Mai nella storia della medicina i ricercatori sono stati così ferocemente attaccati per le loro scoperte. Questo ci ricorda che le cure per la nostra salute e il nostro benessere non sono così scontate e volute, ma dobbiamo lottare per conquistarle".

- Puoi stampare una copia di questo articolo su: www4it.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html, e condividerlo con amici e colleghi.
- Queste informazioni sono basate sui risultati di studi di ricerca scientifici. Esse non sostituiscono il consulto del medico sulla cura, il trattamento o la prevenzione della malattia.
- © 2015 Istituto di Ricerca Dr.Rath, Santa Clara, California, USA. Incoraggiamo la distribuzione di questa News Page, purchè il suo contenuto rimanga inalterato.

Ulteriori informazioni al seguente indirizzo:

Art.-Nr. 6537