

## **Le straordinarie proprietà anticancro del daikon**

*Seminario del dottor Salvatore Guido al “Naturium” con degustazione finale*

Le straordinarie proprietà anticancro del daikon. Arriva dall'Asia orientale l'interessante protagonista dei prossimi seminari informativi di “Naturium”, tra Cosenza e Montepaone (Cz). Il primo appuntamento della serie è in programma già questo venerdì, 23 gennaio, alle

ore 18, presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs). Il daikon, dunque, una radice commestibile simile a una carota bianca ma dal sapore piccante. A parlarne sarà il dottor Salvatore Guido, medico dell'emergenza sanitaria (il



cosiddetto “118”), cultore appassionato dell'argomento. Una introduzione scientifica farà da prologo alle prove pratiche di degustazione, con tante ricette pronte per essere subito rifatte a casa. Per la sua ricchezza di vitamina C, enzimi e principi attivi, il daikon (chiamato anche ravanello o rafano bianco) è considerato un alimento toccasana. Può essere lungo da quattordici centimetri a un metro e pesare fino a tre chilogrammi. Il suo consumo viene consigliato, in cucina, cotto nelle zuppe e nei minestroni o, crudo, nell'insalata. Appartenente alla famiglia delle Crucifere (cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa, ma anche senape, ravanello, rucola e rafano), da un punto di vista nutrizionale questo ortaggio è molto interessante, grazie soprattutto alle sue proprietà disintossicanti. Tra l'altro, il daikon favorisce il processo digestivo, in forza della sua azione detossificante a livello epatico. Da un punto di vista biochimico, le virtù del daikon derivano dall'azione del sulforano e dell'indolo-3-carbonio. Il sulforano si comporta alla stregua di un antibiotico naturale nei confronti di agenti patogeni gastro intestinali. Gli indolo-glucosinolati sono potenti pesticidi naturali con cui la pianta si difende da vermi e funghi, ma sull'uomo hanno effetto anticancro. La mirosinasi (enzimi) che è presente nella pianta, ma anche nel colon umano, scinde i glucosinolati in tiocianati che sono i veri agenti anticancro nell'organismo, specializzati non solo nel contrastare la formazione delle cellule cancerose, ma anche nell'attivare la fase antitumorale, inducendo le cellule cancerose già formate al suicidio

programmato, che si chiama “apoptosi”. Secondo degli altri studi, sarebbero i successivi metaboliti dei tiocianati, come l’indolo-3-carbinolo e altri indoli i veri agenti antitumorali. Per saperne di più, l'appuntamento con il daikon e il dottor Salvatore Guido è in programma venerdì prossimo alle ore 18, presso il centro commerciale “Marconi” di Rende.