

## **Naturium, la dottoressa Valentina Mazzuca illustra le proprietà antitumorali del melograno**

*Il frutto del melograno è tra i più ricchi di antiossidanti. In particolare è una fonte di flavonoidi*

Le proprietà antitumorali del melograno sono studiate scientificamente da anni. In questo video realizzato dal progetto culturale “Naturium” (<https://www.youtube.com/watch?v=8ZzK3teh-UI>) la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista e specialista dell'alimentazione in età pediatrica, elenca le tante proprietà e i benefici di questo prezioso frutto, tipicamente autunnale. Il frutto del melograno è tra i più ricchi di antiossidanti. In particolare è una fonte di flavonoidi che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce. In generale gli antiossidanti servono a contrastare l'azione dei radicali liberi. Si tratta inoltre di una fonte di vitamina, soprattutto di vitamina A, vitamina C, vitamina E e



vitamine del gruppo B. In autunno il suo contenuto di preziose vitamine ci aiuta a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo. Secondo uno studio effettuato dalla dottoressa Manuela Martins-Green al 50th meeting annuale della

American Society for Cell Biology, in corso a Philadelphia dall'11 al 15 dicembre 2010, il succo di melograno è un potente alimento contro lo sviluppo del cancro. Soprattutto per quanto riguarda quello alla prostata. Dalle analisi

condotte, Martins-Green e colleghi hanno scoperto che le cellule tumorali trattate con il succo di melograno dimostravano maggiore adesione cellulare e una diminuzione della migrazione. Come possiamo utilizzare al meglio il frutto del melograno in cucina per le nostre ricette? Alcune persone sono felicissime di sgranare i chicchi e di condirli semplicemente con un po' di succo di limone, mentre altre utilizzano i chicchi come ingrediente aggiuntivo ad altra frutta di stagione per preparare delle macedonie. I chicchi di melograno si abbinano anche a piatti salati, a partire dalle insalate di cavolo rosso e dalle insalate di cereali. Il succo di melograno si può comprare già bello e pronto nei negozi bio: in questo caso meglio acquistare bottiglie con succo puro al 100 per cento.