

139834

368711

3452

sfoglia le notizie

ACCEDI

REGISTRATI



Fatti Soldi Lavoro **Salute** Sport Cultura Intrattenimento Magazine Sostenibilità Immediapress Multimedia AKI

Sanità **Medicina** Farmaceutica Doctor's Life Salus tg Salus tv

Home . Salute . Medicina . **Tumori, lo chef: "Cibi anti-cancro? Il segreto è sapere come cucinarli"**

Tumori, lo chef: "Cibi anti-cancro? Il segreto è sapere come cucinarli"

📖 **MEDICINA**

Mi piace

Condividi

23

Tweet

G+ Condividi



Publicato il: 09/08/2016 19:37

Dieta mediterranea anti-cancro. "Sono davvero tanti gli alimenti utili in questo senso e fondamentali sono le maniere in cui questi devono essere cucinati, per trarne il maggior beneficio possibile".

Parola dello **chef Alessandro Circiello**, presidente della Federazione italiana cuochi Regione Lazio, che commenta lo studio dell'Università Cattolica e della Fondazione Policlinico Gemelli di Roma sulle proprietà della dieta mediterranea contro i tumori della

testa e del collo.

Circiello ricorda di aver "realizzato uno studio proprio in collaborazione con la Fondazione Gemelli sul **broccolo**. Questa verdura è fonte di sostanze nutritive fondamentali per la nostra salute, ma se bollita disperde l'80% delle sue caratteristiche, il 70% se fatta al vapore. Affinché disperda **solo il 30% del suo valore nutritivo va cucinata in padella**, prima a fiamma moderata per un minuto, poi a fiamma media per altri cinque minuti, dopo aver aggiunto **uno o due bicchieri d'acqua**. Così facendo il broccolo conserva non soltanto le sue proprietà, ma si presenta anche con un bellissimo **effetto cromatico e croccante al palato**".

Non solo. "Sempre nell'ottica della prevenzione - prosegue Circiello - è interessante aprire **una parentesi sulla cottura della carne**. Quando la si cuoce in padella, bisogna fare attenzione ad aggiungere l'olio solo in un secondo momento. Infatti, quando la padella, a 250 gradi C, viene a contatto con la carne a 4 gradi C circa, subisce uno sbalzo termico, stabilizzandosi a una temperatura di circa 170 gradi C: a questo punto si aggiunge l'olio sopra la carne, in modo che non raggiunga temperature troppo alte, che lo porterebbero al suo punto di fumo, rendendolo quindi una sostanza cancerogena. Sono piccoli accorgimenti, che possono essere adottati tranquillamente in casa, e fare la differenza a livello di salute".

Mi piace

Condividi

23

Tweet

G+ Condividi

Malagò: "Lo sport italiano deve esportare valori"

Cerca nel sito



Notizie Più Cliccate

1. 'E' morto Paul Newman', i social lo scoprono 8 anni dopo
2. Schwazer, decisione entro venerdì: "Alex molto provato" IAAF chiede 8 anni di squalifica
3. 'Il trio delle cicciottelle': sul web 'bufera' per titolo su azzurre arco
4. Gettano rifiuti in strada, sindaco li smaschera e posta video su Fb /Guarda
5. Risolto giallo duplice omicidio di Mazara, l'assassino si è suicidato/Video

Video



TAG: Alessandro Circiello, Dieta mediterranea, Policlinico Gemelli, tumori testa-collo

Potrebbe interessarti



Marta Marzotto, la lunga vicenda giudiziaria per l'eredità



In arrivo multe fino a 10mila euro per chi va con le prostitute



Risparmio energetico con lampade LED: ecco perché queste (enigaseluce.com)



Bonolis e le critiche per l'aereo privato, la moglie Sonia: "Italiani"



Confessione choc di Marina Abramovic: "Ho abortito 3 volte, un



Diventare un amante perfetto? Bastano 7 mosse



58 anni e non sentirti, Sharon Stone in bikini manda in tilt il web



Paura dei furti in casa? Ecco i 10 consigli per difendersi dai ladri

Raccomandato da

Commenti

Per scrivere un commento è necessario registrarsi ed accedere: [ACCEDI](#) oppure [REGISTRATI](#)

Commovente album dei ricordi per cucciolo di panda



L'impresa: scala il Cervino senza mani e piedi



Salvato capriolo imprigionato nel cortile di un asilo



In Evidenza



adnkronos

Ricerca Personale Adnkronos, Sviluppo Business



Amministrative 2016 /Speciale Adnkronos



Il Giubileo di Francesco /Speciale Adnkronos



Energia, on line la nuova newsletter Gme



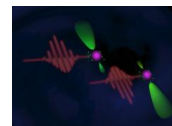
ENAV: una nuova storia tutta da raccontare



Il cambiamento siamo noi, Poste Italiane guarda al futuro



A Chicago oltre 35 mila oncologi e più di 5 mila studi per Asco 2016



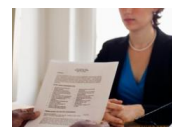
Fotonica, parte la rivoluzione tecnologica del XXI secolo



Speciale Incentivi



Speciale Consulenza per il lavoro



Nuove professioni

Seguici



- Fatti
- Soldi
- Lavoro
- Salute
- Sport
- Cultura
- Intrattenimento
- Magazine
- Sostenibilità
- Immediapress
- Multimedia
- AKI
- Palazzo dell'Informazione



© 2014 GMC S.A.P.A. di G.P. Marra - Piazza Mastai, 9 - 00153 Roma
partita IVA 01145141006 - codice fiscale e Registro Imprese di Roma 02981990589
copyright - disclaimer - privacy - gruppo adnkronos - contatti - archivio - cookie