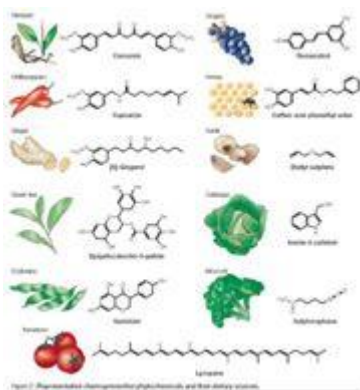


# SOSTANZE SIMILI ALL'ASPIRINA IN FRUTTA E VERDURA

## ASPIRINA O ACIDO ACETILSALICILICO E SALICILATI IN FRUTTA E VERDURA.



Tutti noi conosciamo l'aspirina; un farmaco miracoloso che fino a poco tempo fa non era noto il meccanismo d'azione.

Questo farmaco prescritto senza ricetta medica è ampiamente utilizzato in medicina, per la cura di numerose patologie:

- mal di testa
- febbre
- malattie cuoio capelluto
- mialgie ed artrosi
- eczema, psoriasi, verruche, acne
- terapia di prevenzione cardiovascolare contro ictus ed infarti
- antidolorifico

Recenti studi condotti su 25000 pazienti presso l'università di OXFORD nel 2010 hanno evidenziato che l'assunzione di una bassa dose di aspirina (75 mg) assunta quotidianamente per un periodo di 4 – 8 anni riduce il rischio di morte per alcune forme di tumore:

1. Calo del 40% per il cancro all'intestino
2. calo del 30% per il cancro al polmone
3. calo del 10% per il cancro alla prostata
4. calo del 60% per il cancro all'esofago

Tutte queste proprietà farmacologiche dell'acido acetilsalicilico sembra essere dovuto alla capacità di bloccare per 6 ore dall'assunzione un enzima: "la cicloossigenasi 1 detta anche COX1, bloccando per 6 ore la CASCATA DELL'ACIDO ARACHIDONICO e quindi la produzione di tutte quelle prostaglandine della serie 2 ad azione "infiammatoria" che rappresentano i mediatori del dolore, della febbre, della coagulabilità del sangue "trombi".

Inoltre le prostaglandine della serie 2 contrastano l'azione delle cellule immunitarie NATURAL KILLER preposte alla neutralizzazione delle cellule tumorali. L'aspirina inibendo la produzione di prostaglandine 2 e riducendo l'infiammazione permette alle CELLULE NATURAL KILLER di attivarsi meglio contro la lotta alle cellule cancerose.

L'ACIDO SALICILICO è usato anche nell'industria alimentare come conservante.

L'aspirina viene normalmente prodotta sinteticamente nelle industrie farmaceutiche, ma NON TUTTI SANNO CHE questa sostanza è diffusissima in FRUTTA E VERDURA ed è nota come SALICILATI

In effetti il nome del principio attivo dell'aspirina si chiama Acido salicilico il cui nome deriva dal SALICE PIANGENTE.

Nella corteccia, nei rami, nelle foglie e nella linfa del SALICE PIANGENTE, abbondano i salicilati e rende questa pianta terapeutica per trattare febbre, dolori, problemi cutanei, etc.

Le proprietà terapeutiche del salice piangente erano note fin dall'antichità!

Erodoto nelle sue storie narrava che esisteva un popolo stranamente più resistente di altri alle comuni malattie; Tale popolo usava mangiare foglie di salice.

Ippocrate "padre della medicina" nel 5° secolo avanti cristo, parlava di una polvere amara estratta dalle cortecce del salice che erano utili ad alleviare il dolore ed abbassare la febbre.

Un rimedio simile veniva citato dagli scritti degli antichi sumeri, egizi ed assiri. Anche gli indiani di America lo usavano per la febbre, mal di testa, artriti e mialgie.

Ma l'acido Salicilico non si trova solo nel SALICE, ma in piccole quantità è diffusissima in frutta e verdura. L'acido salicilico è da considerarsi un FITOCOMPOSTO presente nei vegetali avente lo scopo primario di difendere le piante dai virus e dai parassiti ed ha anche un'azione ormonale che favorisce la fioritura, la secrezione all'esterno da parte dei fiori di sostanze profumate atte ad attrarre gli insetti che serviranno per l'impollinazione.

I frutti più maturi, più danneggiati dalle punture degli insetti e più profumati sono anche quelli più ricchi di acido salicilico.

Frutti e verdure ricche di acido salicilico sono: prugne, susine, ciliegie, fragole, frutti di bosco, funghi, cicorie, lattughe, mandorle, mandarini, arance, etc.

In genere per avere quasi lo stesso beneficio di una pastiglia di aspirina, occorre ingerire più di 1 Kg tra frutta e verdura al giorno.

Se è vero che l'aspirina ha moltissime proprietà favorevoli per la nostra salute, in parte possiamo spiegarci del perché il consumo quotidiano di frutta e verdura ricca di salicilati ci rende più sani, meno infiammati, meno soggetti a influenze e tumori.

Frutta e verdura contengono tantissimi fitocomposti utilissimi alla nostra salute e i salicilati in essi contenuti rappresentano uno delle migliaia di sostanze che ci aiutano a vivere bene.

## **IL RIMEDIO DELLA NONNA CONTRO IL MAL DI GOLA: SUCCO DI RAVANELLO DOLCIFICATO AL MIELE**

Nel passato, molte nonne quando avevano mal di gola (gola infiammata), si preparavano un succo di RAVANELLI addolcito con 4 – 5 cucchiaini di miele. Questa bevanda aveva la proprietà di calmare il mal di gola in modo molto efficace.

Se ci pensiamo bene, la combinazione di MIELE + SUCCO DI RAVANELLO è una bevanda ricca di ACIDO SALICILICO .....quindi è come se prendiamo una aspirina a basso dosaggio che riesce a bloccare i sintomi del mal di gola.

Il ravanello contiene 1,24 mg/100 g di ACIDO SALICILICO oltre che vitamina C ed isotiocianati;

Il Miele contiene circa 6,29 mg/100 g di ACIDO SALICILICO

***Un bel bicchierone da 200 ml di succo di RAVANELLO + 4 – 5 cucchiaini di miele (20 – 25 g di miele) contengono circa 2,80 mg di salicilati.***

**Qui sotto, vi faccio l'elenco dei prodotti alimentari contenenti SOSTANZE SIMILI ALL'ASPIRINA "I SALICILATI".**

***Importante sapere che 0,8 mg di ASPIRINA hanno lo stesso effetto farmacologico di 2,60 mg di SALICILATI.***

**Dettaglio del contenuto di salicilati in diversi alimenti, in ordine di quantità crescente (quantità espressa in milligrammi per 100 g di alimento)**

Fonte quinta edizione (1994) di Food Composition and nutrition tables, di Souci, Fachmann e Kraut, edito in Italia da OEMF, Milano.

Nome Prodotto e quantità di Salicilati:

Mozzarella 0.02 mg  
Erba cipollina 0.03 mg  
Piselli freschi 0.04 mg  
Cavolini di Bruxelles 0.07 mg  
Anacardi 0.07 mg  
Prezzemolo 0.08 mg  
Porro 0.08 mg  
Cavolo rosso 0.08 mg  
Papaia 0.08 mg  
Aglione 0.10 mg  
Fagiolini 0.11 mg  
Mango 0.11 mg  
Patata 0.12 mg  
Semi di girasole 0.12 mg  
Pomodoro 0.13 mg  
Mais (pannocchia) 0.13 mg  
Pomodoro succo 0.13 mg  
Asparagi 0.14 mg  
Nocciola 0.14 mg  
Prugna o susina 0.14 mg  
Passion fruit 0.14 mg  
Rapa 0.16 mg  
Cavolfiore 0.16 mg  
Cipolla 0.16 mg  
Ananas succo 0.16 mg  
Barbabietola rossa 0.18 mg  
Limone 0.18 mg  
Fico 0.18 mg  
Kaki 0.18 mg  
Mela succo 0.19 mg  
Carote 0.23 mg  
Semi di sesamo 0.23 mg  
Champignon 0.24 mg  
Melanzane 0.30 mg  
Noce 0.30 mg  
Mela 0.31 mg

Kiwi 0.32 mg  
Olive 0.34 mg  
Pastinaca 0.45 mg  
Noce brasiliana 0.46 mg  
Caffè solubile 0.47 mg  
Anguria 0.48 mg  
Patata dolce 0.49 mg  
Pistacchio 0.55 mg  
Mandarino 0.56 mg  
Spinaci 0.58 mg  
Pesca 0.58 mg  
Avocado 0.60 mg  
Vino rosso 0.61 mg  
Zucca 0.63 mg  
Vino Bianco 0.63 mg  
Fichi secchi 0.64 mg  
Broccoli 0.65 mg  
Pompelmo 0.68 mg  
Cetriolo 0.78 mg  
Crescione 0.84 mg  
Ciliegia 0.85 mg  
Cicoria e radicchio 1.00 mg  
Zucchine 1.04 mg  
Arachide 1.12 mg  
Peperoni 1.20 mg  
Ravanelli 1.24 mg  
Fragola 1.40 mg  
Uva 1.40 mg  
Ananas in scatola 1.40 mg  
Indivia 1.90 mg  
Ananas 2.10 mg  
Arancia 2.40 mg  
Albicocca 2.58 mg  
Mandorla 3.00 mg  
Ribes nero 3.10 mg  
Tè 3.70 mg  
Datteri secchi 4.50 mg  
Lampone 5.10 mg  
Ribes rosso 5.10 mg  
Miele 6.29 mg  
Uva passa 6.73 mg