

Prugne, essenziali per prevenire il tumore al colon

Autore: Fausto Rossi

Data: 05 Novembre 2015

Le prugne sono un vero toccasano. Un frutto buono da mangiare e dalla proprietà organolettiche incredibili. Le prugne fresche, in particolare, sono composte per l'88% da acqua, carboidrati, proteine in piccole quantità, fibre, un alto contenuto di potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, zuccheri, vitamine C, K e una buona percentuale di sostanze con proprietà antiossidanti.

Le prugne secche, invece, grazie al processo di essiccazione che riduce drasticamente la presenza di acqua, contengono una maggiore concentrazione di sostanze nutritive e di zuccheri facilmente assimilabili; contengono fibre e minerali come potassio, zinco e magnesio ma soprattutto una buona percentuale di sostanze antiossidanti in grado di contrastare efficacemente i temuti radicali liberi.

Ma c'è di più, perché secondo una ricerca condotta in Texas, negli Stati Uniti, una dieta contenente prugne secche influenza positivamente il microbiota – l'insieme dei batteri intestinali che si trovano nel tubo digerente umano – favorendo la ritenzione dei batteri benefici e contribuendo a **ridurre il rischio di cancro al colon**.

L'ipotesi formulata dagli studiosi è la seguente: il consumo di prugne secche favorirebbe il mantenimento di un microbiota sano e benefico e modellerebbe il metabolismo microbico di tutto il colon, associandosi a una ridotta incidenza di lesioni precancerose. Insomma, tante argomentazioni buone per inserire stabilmente le prugne nella dieta.

Fonte: web

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/prugne-essenziali-per-prevenire-il-tumore-al-colon/>

Generato il 18/06/2026