



Associazione Nazionale Conservieri Ittici  
e delle Tonnare

## “TONNO E BROCCOLI”: UN ECCELLENTE BINOMIO ANTITUMORALE

Esiste uno stretto legame tra alimentazione e rischio tumorale. Così come una cattiva alimentazione può favorire l'insorgenza di neoplasie, un regime alimentare sano ed equilibrato e il consumo di cibi con proprietà antitumorali può allontanarci da questo rischio. A tal proposito, come afferma il **Prof. Migliaccio**, Presidente SISA (Società italiana di Scienza dell'Alimentazione), **un eccellente mix antitumorale è rappresentato dal “tonno in scatola con i broccoli”**.

### UNA RICETTA FONTE DI SELENIO E PROVITAMINA A

*“Il tonno in scatola, afferma il Prof. Pietro Antonio Migliaccio Presidente SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione), garantisce all'organismo tutti gli amminoacidi essenziali per la sintesi di proteine, ormoni, neurotrasmettitori, anticorpi ed altre sostanze che hanno un ruolo strategico e fondamentale per garantire la salute di ogni organo. In questa condizione di benessere l'organismo è in grado di neutralizzare eventuali sostanze dannose e proteggersi da possibili agenti tumorali.*

**Il tonno è anche una fonte eccellente di selenio e vitamina A cioè antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi** che sono elementi dannosi in grado di “far impazzire” le cellule e indurre la comparsa di tumori. A sua volta **i broccoli sono ricchi anch'essi di provitamina A e contengono sostanze con elevati effetti antitumorali: tra queste ricordiamo i glucosinolati, la zeaxantina e la luteina.**

*Il consumo di un piatto a base di “tonno e broccoli” permette anche di introdurre una buona quantità di vitamina C, importante in quanto aumenta le difese immunitarie dell'organismo. Inoltre favorisce anche la sintesi del collagene, la sostanza che tra l'altro mantiene integre le pareti dei vasi ed assicura alle cellule una protezione contro i radicali liberi.”*

### IDEALE PER LA REGOLARITA' INTESTINALE E DALL'ELEVATO CONTENUTO IDRICO

*“Un piatto che contenga tonno e broccoli contiene una grande quantità di fibra, spiega il Prof. Migliaccio, che è un componente della dieta che non viene assorbito a livello intestinale ma svolge molteplici funzioni: favorisce la regolarità intestinale e pertanto è utilissima nella stipsi ed è importante per la prevenzione dei tumori del colon e del retto mediante la più rapida eliminazione di eventuali sostanze cancerogene presenti nel canale intestinale.*

*Un elemento fondamentale per liberare l'organismo dalle scorie metaboliche è l'acqua. **Tonno e broccoli sono un piatto con un elevato contenuto idrico: 100 grammi di tonno apportano il 62,3% di acqua ed i broccoli il 92%.** Dunque questi alimenti aiutano gli organi a liberarsi da potenziali sostanze dannose e/o*

cancerogene, soprattutto aumentando la diuresi e regolarizzando le funzioni intestinali. Da non trascurare, infine, anche l'ottimo rapporto qualità/prezzo dei due alimenti. Il tonno in scatola fornisce proteine di alto valore biologico ed antiossidanti ad un prezzo veramente conveniente così come il broccolo apporta sostanze antitumorali ad un costo altamente competitivo con gli altri ortaggi.

### **PER CHI E' ADATTO...**

E' un piatto consigliato a tutta la popolazione adulta, sia uomini che donne, in particolare a chi ha familiarità per malattie tumorali.

### **LA RICETTA ...**

#### **“Orecchiette tonno e broccoli saltati al peperoncino”**

#### **Ingredienti per una persona**

- Tonno in olio d'oliva sgocciolato, una confezione da g 80;
- orecchiette fresche g 100;
- broccoli g 300;
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva;
- peperoncino;
- uno spicchio di aglio;
- un pizzico di sale.

#### **Preparazione:**

Pulite il broccolo, dividete le cimette ed affettate il gambo. Lessate in acqua salata fino a quando si pungeranno facilmente con una forchetta quindi scolate e conservate l'acqua di cottura. In una larga padella antiaderente mettete l'olio, l'aglio ed il peperoncino. Aggiungete il tonno sgocciolato, i broccoli e lasciate insaporire per qualche minuto. Nel frattempo fate cuocere le orecchiette nell'acqua di cottura dei broccoli, scolatele al dente e versatele direttamente nella pentola dove c'è il condimento. Fate insaporire a fiamma vivace per qualche istante e servite la pietanza.

#### **Valori Nutrizionale per una porzione**

##### **MACRONUTRIENTI**

Proteine	29,7 g	Lipidi	17,7 g
Carboidrati	46,0 g	Fibra	11,4 g

**kcal 449**

##### **MICRONUTRIENTI**

Potassio	1427,3 mg	Ferro	5,4 mg
Vit A ret. Eq.	16,9 µg	Vitamina C	162,6 mg

Prof. Pietro A. Migliaccio  
Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.)  
Medico Nutrizionista

Dott.ssa Martina Comuzzi, Dott.ssa Silvana Nascimben  
Dottorresse in Dietistica  
Socie S.I.S.A.