

ALIMENTAZIONE

PEPERONCINO: FA BENE AL CUORE E ALLUNGA LA VITA!



Mangiare peperoncino allunga la vita

Di origini antichissime, introdotto in Europa da Cristoforo Colombo, il **peperoncino** è una di quelle **piantine aromatiche** che non dovrebbe mai mancare sui nostri balconi e nella nostra cucina quotidiana. Inizialmente diventato famoso per le sue "proprietà scaramantiche", soprattutto nelle regioni del sud Italia, è oggi invece riconosciuto anche per le sue **numerose proprietà benefiche**.

- Chi consuma regolarmente peperoncino, infatti, ha **maggiori probabilità di vivere più a lungo** e ha un **più basso rischio di mortalità per problemi cardiovascolari**. Questo è quanto è emerso da uno studio condotto .
- I partecipanti allo studio sono stati suddivisi in 4 gruppi sulla base del loro **consumo di peperoncino**: i non consumatori o consumatori occasionali, i consumatori per 2 volte alla settimana, quelli tra 2 e 4 volte alla settimana e quelli che consumano peperoncino anche più di 4 volte alla settimana.
- È stato così osservato **vivono più a lungo, hanno un rischio di morte minore del 40% per problemi di cuore (come l'infarto miocardico) e del 60% per problemi cerebrovascolari (come l'ictus)**.
- Inoltre, il consumo regolare di peperoncino sembrerebbe associarsi a un **ridotto rischio di ipertensione arteriosa** (elevati valori di pressione arteriosa), soprattutto nelle donne.

Proprietà nutrizionali del peperoncino

Sebbene gli studi non riportino esattamente i meccanismi di causa-effetto, ma si limitino a descrivere **un'associazione tra peperoncino ed effetti benefici**, in particolare per la salute del cuore, l'ipotesi più accreditata è che questo connubio favorevole sia dovuto alla **capsaicina**, cioè quella sostanza contenuta nel peperoncino che gli conferisce quel **tipico sapore piccante**.

La capsaicina sembrerebbe agire:

- Sulla **coagulazione sanguigna**, aiutando a **prevenire la formazione di coaguli e trombi**, una delle principali cause di infarto e ictus.
- Sulla **glicemia**, favorendo un **maggior controllo degli zuccheri nel sangue**, in quanto alti livelli di glicemia sono un fattore di rischio per problemi cardiaci.
- Sui livelli di **colesterolo LDL** (quello "cattivo"), riducendone i livelli. Ricordiamo che alti livelli di colesterolo nel sangue favoriscono la formazione di trombi **nei vasi sanguigni**, portando ad un **più alto rischio di infarto e ictus**.

Oltre alla capsaicina, il peperoncino contiene numerose vitamine e minerali, come:

- La **vitamina A**, importantissima per la **salute degli occhi** e per le sue **proprietà antiossidanti**.
- La **vitamina C**, utile per **fortificare il sistema immunitario**, prevenire alcune forme di tumore e **combattere i radicali liberi**.
- Il **potassio**, minerale che partecipa alla contrazione dei muscoli (compreso il cuore), alla regolazione dell'equilibrio dei liquidi, dei minerali e aiuta a **mantenere la pressione arteriosa nella norma**, mitigando gli **effetti dannosi del sodio**.

Questi nutrienti svolgono una **funzione antinfiammatoria**, poiché aiutano a **ridurre il rischio di sviluppare problemi cardiovascolari**.

Effetti della capsaicina su peso e pressione

La capsaicina sembrerebbe agire soprattutto attraverso un **canale recettore (TRPV1 (Transient Receptor Potential Vanilloid 1))**, presente sulla superficie delle cellule del nostro sistema nervoso, che attiverebbe una serie di effetti a cascata, ad iniziare dalla produzione di calore (termogenesi). Ecco perché, quando mangiamo piccante, ci sentiamo accaldati.

- Secondo alcuni studi, **bruciare i grassi e a consumare energia (calorie)**, smo che potrebbe indurre una,
- Sebbene in quantità minore, la TRPV1 sembrerebbe presente anche **nelle cellule più esterne della muscolatura del cuore**, sostanzioè unper tanto, **pressione arteriosa**

Da alcuni anni, molti studi clinici hanno dimostrato che certi cibi possono aiutare in caso di pressione alta. **Uno studio** realizzato dall'Unità Operativa di Iperensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, guidata dal Dr. Giuseppe Crippa, ha dimostrato che in 30 pazienti moderatamente ipertesi il consumo quotidiano di **30 grammi di Grana Padano DOP** stagionato 12 mesi, per un periodo di 60 giorni, la pressione arteriosa non solo non è aumentata ma, al contempo, si è riscontrata una tendenza alla sua riduzione. L'effetto è da imputare agli **enzimi (tripeptidi)** che si formano naturalmente durante la lavorazione e la stagionatura del formaggio Grana Padano DOP. Questi enzimi hanno proprietà **ACE-inibitori**, proprio come i farmaci più comuni prescritti per chi soffre di ipertensione.

Controindicazioni

Come per qualsiasi altro alimento, un consumo eccessivo di peperoncino può causare **diversi problemi di salute**, per esempio **disturbi gastrointestinali: cattiva digestione, bruciore di stomaco o gastrite, diarrea, ulcera** nei casi più gravi, ecc. Inoltre, è sconsigliato mangiare piccante in caso di **emorroidi o ragadi anali**. Particolare attenzione va posta al consumo di peperoncino se si assumono farmaci anticoagulanti e antiplastrinici, in quanto potrebbero esservi effetti indesiderati.

- Attualmente, non è stato ancora possibile stabilire con certezza le quantità corrette di peperoncino da assumere giornalmente per avere dei sostanziali benefici. Secondo alcuni studi, bisognerebbe assumere **non più di 10 mg al giorno di peperoncino**.
- La tolleranza va indubbiamente testata **su base individuale**, ma il consiglio, valido per tutti, è fondamentalmente uno: mangiare un po' di peperoncino ogni giorno va bene, l'importante è **non esagerare!**

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano

Bibliografia essenziale:

- Bonaccio, M. et al. Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. *Journal of the American College of Cardiology* 74, 3139-3149 (2019).
- Kaur M. et al. Association of pepper intake with all-cause and specific cause mortality - A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Cardiology* 9, 100301 (2022).
- Yang, L., Sun, J., Zhao, M. & Xi, B. Chili pepper intake and all-cause and disease-specific mortality: A meta-analysis of prospective cohort studies. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* 0300-9831/a000746 (2022) doi:10.1024/0300-9831/a000746.
- Chaiyasit K et al Pharmacokinetic and the effect of capsaicin in Capsicum frutescens on decreasing plasma glucose level. *J Med Assoc Thai* 2009 Jan;92(1):108-13
- Wang, H. et al. Association between frequency of spicy food consumption and hypertension: a cross-sectional study in Zhejiang Province, China. *Nutr Metab (Lond)* 18, 70 (2021).
- Mohd Hassan N, et al Carotenoids of Capsicum Fruits: Pigment Profile and Health-Promoting Functional Attributes. *Antioxidants (Basel)* 2019 Oct 9;8(10):469.
- Hamed M et al Capsaicinoids, Polyphenols and Antioxidant Activities of Capsicum annum: Comparative Study of the Effect of Ripening Stage and Cooking Methods. *Antioxidants (Basel)* 2019 Sep 2;8(9):364