

ALIMENTAZIONE

## VIVE PIÙ A LUNGO CHI MANGIA PICCANTE



Uno studio scientifico americano, condotto su 16.000 persone, ha dimostrato che un'alimentazione ricca di cibo piccante (chili/peperoncino) riduce la mortalità del 13%. La scienza dell'alimentazione da decenni sostiene (con evidenze scientifiche certe) che **l'equilibrata alimentazione** e la regolare **attività fisica** riducono il rischio di contrarre malattie importanti e donano all'organismo la massima efficienza psico-fisica, proteggendolo dall'invecchiamento precoce. Di ciò sono convinti anche i ricercatori del Larner College of Medicine dell'Università del Vermont la cui ricerca, pubblicata su Plos One, ha però dimostrato che il campione esaminato (maschio bianco, giovane, di origine messicana, sposato, fumatore e consumatore di alcool, di verdure e carne, con basso livello di colesterolo buono HDL) vive più a lungo perché nella sua dieta quotidiana (nonostante uno stile di vita tutt'altro che virtuoso) è sempre presente il chili, il peperoncino rosso tanto amato nel sud Italia e inserito tra gli alimenti della dieta mediterranea. Il calo della mortalità è soprattutto dovuto alla diminuzione delle cause **cardiovascolari**, che ogni anno uccidono più di 4,3 milioni di persone in Europa e sono causa del 48% di tutti i decessi (54% per le donne, 43% per gli uomini).

### Peperoncino rosso

I peperoni fanno parte della famiglia delle solanacee che conta un centinaio di generi e oltre 2000 specie, tra le quali i pomodori, le melanzane, i peperoncini, le bacche di goji e anche le patate. Il **colore rosso** di alcuni di questi ortaggi, come pomodori e peperoni, identifica la presenza di licopene, un potente antiossidante, che unito alla presenza di altre sostanze importanti, come la vitamina C, ha un effetto benefico e protettivo sull'organismo. Il chili o habanero (nome spagnolo del peperoncino) contiene **capsaicina**, un alcaloide artefice del gusto piccante, che resta sia nel frutto fresco che essiccato, sia nella polvere e quindi anche in tutte le preparazioni che lo contengono, come ad esempio il **curry**.

### In caso di Obesità e Diabete

La capsaicina stimola i Transient Receptor Potential (TRPV-1), recettori termici presenti nella nostra bocca, facendo percepire una sensazione di calore che in realtà non esiste. Questa sensazione falsata innesca le difese

che il nostro corpo usa normalmente per contrastare il calore: **sudorazione** e **vasodilatazione periferica** nonché rossore e calore quando l'alcaloide è a contatto con la pelle. Lo studio americano ritiene che la stimolazione dei recettori termici possa essere in grado d'incentivare una serie di meccanismi cellulari quali il catabolismo lipidico e la termogenesi, in sostanza di metabolizzare meglio i grassi. Questa funzione è molto importante in caso di **obesità** e **diabete**, al punto che il peperoncino potrebbe entrare a far parte della dieta di questi pazienti. Altri studi scientifici avevano già evidenziato le proprietà antibatteriche della capsaicina, che secondo gli autori americani potrebbero anche contribuire a selezionare il microbiota intestinale che protegge lo stomaco dall'*Helicobacter pylori*, causa principale di ulcere e gastriti, sfatando così il luogo comune che il peperoncino faccia male allo stomaco.

### **Peperoncino e Ipertensione**

È anche probabile che la **capsaicina** (provocando l'aumento del metabolismo dei grassi) combatta **l'ipercolesterolemia** e **l'ipertensione** modulando il flusso del sangue nelle coronarie. Da alcuni anni molti studi clinici hanno dimostrato che alcuni cibi possono aiutare in caso di pressione alta (uno dei fattori che possono scatenare l'infarto cardiaco). Tra questi, un importante studio realizzato dall'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, guidata dal Dr. Giuseppe Crippa ha dimostrato che in 30 pazienti ipertesi il consumo quotidiano di 30 grammi di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, per un periodo di 60 giorni, riduce significativamente la pressione arteriosa. L'effetto è da imputare agli enzimi (tripeptidi) che si formano naturalmente durante la lavorazione del formaggio e la stagionatura del Grana Padano. Questi enzimi hanno proprietà ACE-inibitori, proprio come i farmaci più comuni prescritti per i pazienti ipertesi. Che dire, ogni giorno di più assume un ruolo di verità la frase di Ippocrate: il cibo sia la tua medicina.