

È RICCO DI VITAMINA C E DI ALTRI EFFICACI ANTIOSSIDANTI. MA LA CAPSAICINA, SUA PECULIARITÀ, SEMBRA IL PIÙ POTENTE. GHISELLI (INRAN): "NON È UN FARMACO"

Peperoncino, meglio se brucia



Peperoncino superstar, meglio se "brucia" alle pagine 34 e 35

di Isabella Egidi

"Droga dei poveri" o panacea per numerosi mali? Che lo si odi o lo si ami, la verità è che al peperoncino è difficile rimanere indifferenti, non fosse altro per la sua indubbia proprietà di infiammare i palati, placare i calori ed esaltare i sapori. Ma a prescindere dai molteplici usi che al peperoncino si fa in cucina, quel che è impossibile negare è la curiosità che questa solanacea ha suscitato all'interno della comunità scientifica.

Nel corso degli anni il peperoncino infatti è stato oggetto di numerose ricerche volte ad attestare, di volta in volta, questa o quella proprietà benefica. L'elenco al riguardo è lungo e circostanziato. Secondo gli studi effettuati avrebbe effetti positivi sulla circolazione, sulla pressione, sul colesterolo, sull'invecchiamento, sull'apparato cardiocircolatorio e via discorrendo. Ma come si propone il peperoncino dal punto di vista nutrizionale? Quali sono i principi attivi e quali i loro effetti?

«L'apporto calorico del peperoncino», esordisce Andrea Ghiselli, medico e ricercatore dell'Inran «è piuttosto basso, alto invece è il contenuto di vitamine, soprattutto la C che però, essendo termolabile, si perde con la cottura». A questo proposito giova ricordare che la vitamina C fu individuata proprio nei peperoncini dallo studioso ungherese Szent Gyorgyi che per questa scoperta ottenne il premio Nobel.

«Dentro al peperoncino», continua l'esperto, «sono presenti inoltre carotenoidi, flavonoidi e polifenoli vari che - come è noto - vantano una certa azione antiossidante,

I geni lo fanno odiare

SE DETESTATE il "piccante" del peperoncino non sentitevi degli alieni, magari la "colpa" non sta tanto nel palato quanto nei vostri geni. Come ha scritto Gary Paul Nabhan, direttore del Center for sustainable environments dell'Università dell'Arizona, autore del saggio "A qualcuno piace piccante" (Codice edizioni), il fatto che il peperoncino piaccia o meno non è solo questione di gusto. Come ricorda Ghiselli «l'autore ha affermato che esiste una stretta relazione tra le preferenze culinarie e le caratteristiche genetiche dei nostri antenati. Si è scoperto che ci sono popoli geneticamente predisposti all'insensibilità al peperoncino e altri invece ipersensibili». Quindi, all'origine di certe differenze culinarie, ci sarebbe

anche una spiegazione in termini evolutivi. Gli esseri umani, come altri mammiferi, nonostante l'avversione innata verso il gusto piccante della capsicina, hanno continuato a mangiare il peperoncino, ignorando così i segnali genetici di "allarme". Ma perché i nostri antenati corsero consapevolmente il rischio di avvelenarsi con il peperoncino? Svariate le ipotesi. In primis il peperoncino costituiva un "fattore novità" in una dieta blanda e monotona; quindi ritardava o mascherava i deterioramenti dei cibi, inoltre, soprattutto nella stagione calda o nei climi torridi, grazie all'azione vasodilatatoria, innescava una sudorazione in grado di abbassare la temperatura corporea.



A qualcuno piace piccante
Gary Paul Nabhan
Ed. Codice
2005 - pagg. 161

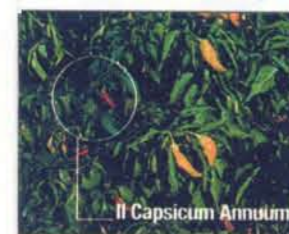
Coltivazioni di peperoncino (chili) in Messico



quindi antiveccchiamento. Rimangono infine altri elementi, tra cui la capsicina, responsabile del sapore piccante. Si tratta di un alcaloide che, osservato in laboratorio, ha fatto mostra di un'attività antiossidante dieci volte superiore alla vitamina E.

Possiede inoltre effetti antibatterici e vasodilatatori. Ma come si traduce dal punto di vista "salutistico" tale contenuto in nutrienti? Il peperoncino può svolgere veramente un'azione terapeutica nel trattamento di alcune patologie?

«La questione», sottolinea l'esperto, «è più complicata di quel che sembra. Fermi restando i meriti ascrivibili alle ricerche dedicate a questa o a quella sostanza



Il Capsicum Annuum

contenuta in un alimento, emergono anche degli aspetti da non sottovalutare. Perché, se è vero che il peperoncino ha effetti vasodilatatori, è anche vero che non bisogna abusarne. Il peperoncino non è un farmaco, ma un ottimo alimento che, inserito all'interno di una alimentazione bilanciata, quale - se ben condotta - quella mediterranea, può essere in grado di svolgere un'azione benefica».

Ricerca

Prostata, tumore bloccato

PEPERONCINO per combattere il tumore alla prostata. È questa l'ipotesi formulata da un team di scienziati del Cedars-Sinai Medical Center, diretti da Soren Lehmann, dopo aver concluso un esperimento sui topi. Secondo quanto riportato dalla rivista Cancer Research, la capsicina può rivelare reali capacità antitumorali. Sarebbe infatti in grado di stimolare la produzione di alcune proteine che spingerebbero le cellule malate ad andare incontro al "suicidio" (apoptosi). Gli scienziati hanno somministrato a cavie una dose di capsicina, circa 400 milligrammi, pari a tre/otto peperoncini della varietà habañera, considerati i più piccanti al mondo. Dopo un periodo di osservazione, questa sostanza è riuscita ad uccidere fino all'80 per cento delle cellule malate e ridurre la concentrazione ematica dell'antigene specifico prostatico (PSA), associato al tumore. Le prospettive future sono molto interessanti perché potrebbero aprire la strada a nuovi farmaci a base di capsicina. Contestualmente alla scoperta gli esperti hanno però avvertito che al momento non esiste alcuna prova che incoraggi una massiva introduzione di peperoncini nell'alimentazione per combattere questo tipo di tumore. Anzi, attenzione. Pare infatti che troppi peperoncini possano favorire lo sviluppo del cancro allo stomaco.

Il centro Capsor

Le quattro regole d'oro

NELLA cucina mediterranea il peperoncino è una vera e propria star, come testimonia la moltitudine di libri, ricettari, siti Internet, specificamente dedicato al piccante ortaggio. La passione che scatena è così ampia da avergli fatto meritare in Italia un'Accademia e un centro studi, il Capsor di Bologna. Di quest'ultimo è presidente Ettore Liuni, che per anni ha studiato le proprietà biologiche del peperoncino (soprattutto lucano), svolgendo nel contempo un grande lavoro di divulgazione sull'uso di questa spezia. «La soddisfazione più grande», spiega, «è che le mie intuizioni sulle proprietà del peperoncino sono state, nel corso degli anni, avvalorate dalle ricerche scientifiche. Comunque per sfruttare al meglio i suoi benefici, consiglio da sempre quattro regole d'oro: usare il peperoncino "crudo" (cioè essiccato all'ombra) sui cibi per salvarne le vitamine; polverizzato, seme compreso; piccante secondo il gusto individuale; un grammo per ogni 10 kg di peso corporeo».

Quanto è piccante

IL PEPERONCINO rosso nostrano (Capsicum annuum) appartiene alla famiglia delle Solanacee, come la patata, il pomodoro, il tabacco, e fu importata dall'America da Cristoforo Colombo. Nel mondo ne esistono centinaia di specie, più o meno "brucianti". La piccantezza si misura in unità Scoville, dal chimico americano che nel 1912 sviluppò questa scala: empirica, poiché dipende dalla sensibilità dell'assaggiatore. Ad esempio, un peperoncino comune vale circa 5000 unità, quello calabrese arriva sulle 15.000, quello di Cayenna alle 30-50 mila e il tipo habañera supera le 300 mila.

Schering-Plough
Costruire fiducia, ogni giorno

I progressi anticancro
Aumentano i successi ma è ancora lunga la strada per la vittoria sulla malattia: dal summit di Washington sui tumori le strategie innovative. Ma ci sono più la prevenzione che la terapia.

27 Aprile 2006 - Anno 12 n. 465

Salute

Il settimanale di salute

Becca: sguardo e lingua e sorriso
Occhi: visioni, sturioni, lacrime
Accele: velocità di sorretto
Pelle: colorito, punti neri, macchie
Seno: la prevenzione
Inguine: l'epilazione
Per lei e per lui è importante essere osservati a corpo nudo: guidati all'ispezione. Ma tu divaghi la dove fare il medico?

Autocontrolli

Apparato genitale maschile: quando lo stimoliamo
Mal di schiena, la tecnica osteopatica: a pagina 38
La pratica del Tai Chi: è la giornata mondiale: da pagina 28 a 32
Peperoncino superstar, meglio se "brucia": alle pagine 34 e 35

Inserto salute
di repubblica del
27 Aprile 2006