

Alimentazione

Aggiunge gusto a molti piatti e aiuta a “risparmiare” sul sale, a tutto vantaggio degli ipertesi. Ma le pietanze “hot” sono sotto osservazione anche per altri benefici imprevisi. Dal cervello all’eros

Il piccante che fa bene

di Eliana Liotta

Lode agli Aztechi, che incorporavano il peperoncino perfino nelle bevande al cacao. La spezia, dal suo arrivo in Europa con Cristoforo Colombo, ha sedotto il gusto e le parole. Piccante è metafora di eros, trasgressione, scandalo. Filippo Tommaso Marinetti aggiunse un’accezione. Servì nel suo *Antipasto intuitivo* peperoncini verdi interi e ripieni di biglietti con motti consoni alle istanze futuristiche. Uno su tutti: «Vivi pericolosamente». Era il 1931 e ora si scopre che i sapori forti i pericoli li allontanano. Quel che è azzardo per la bocca si svela balsamo per il cuore. Fuoco sul palato ma acqua che va a spegnere gli stati infiammatori nel corpo. “Diavulillu”, dicono i calabresi, appellando il peperoncino. Rimedio di lunga vita, rispondono molte ricerche scientifiche. L’ultimo studio, recentissimo, promuove la tavola hot contro l’ipertensione. Un esperimento dell’Università di Chongqing su 606 adulti cinesi ha concluso che gli amanti delle pietanze piccanti correrebbero meno rischi di infarto e ictus: in genere sono parchi nel salare, perciò hanno la pressione più bassa di chi non mangia piatti speziati e tende a renderli sapidi (come si legge sulla rivista *Hypertension*).

Sale e pepe: uguali per il cervello

Ma perché aggiungere pepe o peperoncino alla zuppa di legumi spinge a moderare il sodio? Semplice, le aree cerebrali stimolate dal salato e dal piccante coincidono. Si è visto grazie alle tecniche di imaging usate nell’esperimento dai

Una recente ricerca associa l’abitudine al consumo di peperoncino a una riduzione del 13 per cento della mortalità.

ricercatori cinesi, che hanno fotografato la testa dei volontari durante i pranzi. Una portata pungente inganna il cervello, spegnendo l’esigenza di cibi troppo sapidi. Ma il piccante pare imbrogli anche in altri modi la mente: frena l’appetito. Lo ha dimostrato uno studio nel 2005, pubblicato sull’*International Journal of Obesity*. È emerso che i volontari, dopo aver bevuto un succo di pomodoro con peperoncino, sentivano meno appetito e sceglievano pietanze meno caloriche.

La spezia che protegge il cuore

Una ricerca, apparsa sulla rivista *Plos One*, su circa 16 mila americani, monitorati per 18 anni, associa l’abitudine al consumo di peperoncino a una riduzione del 13 per cento della mortalità, in particolare causata da ictus e patologie cardiache. Varrebbe per l’Occidente e per l’Oriente: un’indagine su 500 mila cinesi ha registrato una flessione del rischio di morte del 14 per cento in chi mangiava piccante (lo riporta il *British Medical Journal*).

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Le virtù del piccante

Paprika forte: giù i trigliceridi

Altri dati attribuiscono al peperoncino la proprietà specifica di prevenire la formazione delle placche che tappezzano le arterie nell'aterosclerosi. C'è anche qualche risultato sulla paprika piccante, tipica della cucina ungherese, ottenuta dalla polverizzazione dei semi di vari generi di peperone (tra cui il *Capsicum annuum*, ossia la pianta del peperoncino). Nel 2015, una piccola analisi su 20

persone ha concluso che una dieta hot, che include la paprika forte, abbassa del 31 per cento i trigliceridi in circolazione dopo un pasto grasso (dati sul *Journal of Translational Medicine*). Le molecole delle spezie piccanti bloccano due enzimi dell'apparato digerente addetti a scindere i lipidi ingeriti che, restando integri, non passano le pareti intestinali per andare nel sangue.

NEL PEPERONCINO FRESCO TANTA VITAMINA C

La vitamina C è abbondante nel peperoncino fresco, mentre si perde del tutto in quello secco. Oltre ad aiutare il sistema immunitario, aumenta la biodisponibilità del ferro di legumi e vegetali, il non *eme*, che viene assorbito in quantità minore rispetto al ferro *eme*, caratteristico delle fonti animali. Aggiungere peperoncino fresco a una zuppa di fagioli, per esempio, rifornisce l'organismo di vitamina C, che faciliterà la dissociazione degli ioni ferrosi dei legumi durante la digestione.

L'incrocio con l'eros

E cosa dicono le ricerche sul lato malizioso del piccante? Il peperoncino è davvero afrodisiaco? Correvano l'anno 1500 quando, nella sua *Storia naturale e morale delle Indie Occidentali*, il gesuita José de Acosta annotava: «Ha effetti deplorabili, perché è di natura molto calda, volatile e penetrante, e il suo impiego ripetuto è pregiudizievole alla salute dei corpi dei giovani e ancor più alla loro anima, poiché incita alla sensualità». Ma è solo leggenda, suggestione. Né il pepe né il peperoncino sollecitano per vie chimiche i sensi delle donne o stimolano la potenza sessuale degli uomini. Su cibo ed eros vale quel che ha scritto Manuel Vázquez Montalbán: «Non si sa di nessuno che sia riuscito a sedurre con ciò che aveva offerto da mangiare, ma esiste un lungo elenco di coloro che hanno sedotto spiegando quello che si stava per mangiare». A essere hot sono le parole.

Il pepe potenzia la curcuma

È invece la piperina a dare l'aroma piccante al pepe nero, la spezia più diffusa al mondo. Pare abbia proprietà digestive, perché aumenta la secrezione degli enzimi che servono a scindere i cibi ingeriti. Accresce, poi, l'assorbimento della curcumina, il pigmento che dona il colore ocre alla curcuma, regina delle preparazioni asiatiche, a cui attribuiscono capacità antinfiammatorie. La spezia gialla e il pepe sono già riunite in miscele come il curry, la base di tante ricette indiane e non.



ATTENUARE LE FIAMME

La capsaicina, il composto del peperoncino e della paprika responsabile del gusto piccante, dà la sensazione di fuoco in bocca perché attiva gli stessi recettori che percepiscono il calore. Li inganna, ha la forma giusta per legarsi a loro: pare che s'innalzi la temperatura sul palato e sulla lingua ma così non è. Per attenuare le fiamme è inutile bere: la capsaicina è poco solubile in acqua. Meglio mangiare del pane, che rimuove la molecola dai termorecettori. Se il peperoncino è sfuggito alla mano del cuoco, si può aggiustare aggiungendo un po' di formaggio. Per due motivi: la capsaicina si scioglie nei grassi e viene spazzata via dalla caseina, proteina di latte e latticini. Si capisce il senso di un abbinamento della cucina messicana: chili e panna acida.

I geni della longevità

Le pietanze che infiammano

La bocca sono finite sotto la lente degli scienziati di nutrigenomica, la nuova disciplina che si occupa del rapporto fra nutrizione e patrimonio genetico. La sostanza di peperoncino e paprika piccante che dà la sensazione di fuoco si chiama capsaicina e sembra avere un ruolo nell'espressione del Dna, il nostro progetto di fabbrica ereditato da mamma e papà. La capsaicina induce l'espressione di una proteina, ampk, la quale è capace di stimolare alcuni geni, sirt, detti della longevità perché allungano la vita delle

cellule, e di zittire vie genetiche meno propizie: quelle che ordinano la produzione di composti infiammatori.



Eliana Liotta *giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su iodonna.it il blog "Il bene che mi voglio".*

La consulenza scientifica dell'articolo è di Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini (Castellanza, provincia di Varese).