

# IL PEPERONCINO ...

## Come alimento funzionale.

***Capsicum*** è un genere di piante della famiglia delle Solanaceae, originario delle Americhe ma attualmente coltivato in tutto il mondo. Oltre al noto **peperone**, il genere comprende varie specie di **peperoncini** piccanti, ornamentali e dolci.



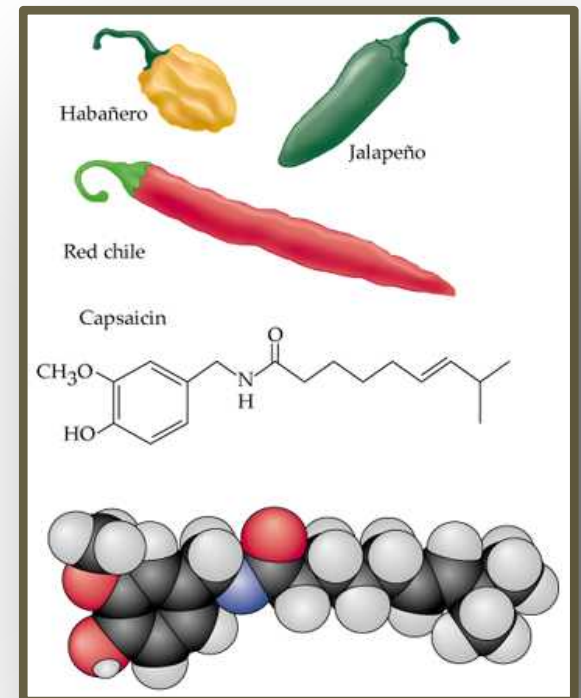
Il peperoncino veniva usato come alimento fin dall'antichità. In base alla testimonianza di reperti archeologici sappiamo che già nel 5500 a.C. era conosciuto in Messico, ed era la sola spezia usata dagli indiani del Perù e del Messico. In Europa il peperoncino giunse grazie a Cristoforo Colombo che lo portò dalle Americhe col suo secondo viaggio, nel 1493.

Il frutto venne chiamato peperone a causa della somiglianza nel gusto (sebbene non nell'aspetto), con il pepe,. Il nome con il quale era chiamato in America era *chilli* o *xilli* e tale è rimasto sostanzialmente nello spagnolo del Messico e dell' America Centrale (*chile*) e nella lingua inglese (*chili*).

Tutte le specie possono essere coltivate in Italia, anche in balcone, seminando verso febbraio al Centro e al Sud e marzo al Nord, mentre i frutti si possono raccogliere in estate e in autunno. Il frutto viene consumato fresco, essiccato, affumicato, cotto o crudo. Oltre alla sua capacità di bruciare il palato, si utilizza anche per aromatizzare, nonché per fare salse piccanti. Nelle specie piccanti, la capsaicina ossia la molecola che caratterizza il sapore piccante si concentra nella parte superiore della capsula, dove ci sono ghiandole che la producono, diffondendosi poi lungo la capsula. Al contrario di quanto si crede comunemente, non sono i semi, ma la membrana interna, la placente, che contiene la maggior parte di capsaicina: quindi è quasi inutile togliere i semi per ridurre la piccantezza del frutto, mentre è consigliabile togliere la placenta.

### La Capsaicina...

- La sostanza artefice principale della piccantezza è l'alcaloide capsaicina (8-metil-N-vanillil-6-nonenamide o  $C_{18}H_{27}NO_3$ ),
- Dal punto di vista chimico si riconduce alla famiglia dei vanilloidi che contiene composti che vanno dalla vanillina (presente nella vaniglia), allo zingerone (nello zenzero), all'eugenolo (chiodi di garofano, cannella) e si presenta come un solido cristallino idrofobo, incolore e privo di odore.



Anche se molte persone ritengono che il **peperoncino** faccia venire il bruciore allo stomaco, in realtà non è così...

Il peperoncino infatti contiene sostanze ad azione stomachica, che favoriscono cioè la secrezione dei succhi gastrici promuovendo i processi digestivi. Non è affatto un caso che alcuni rimedi tradizionali dell'Italia meridionale, usati per favorire la digestione, si basino proprio sull'utilizzo del peperoncino.

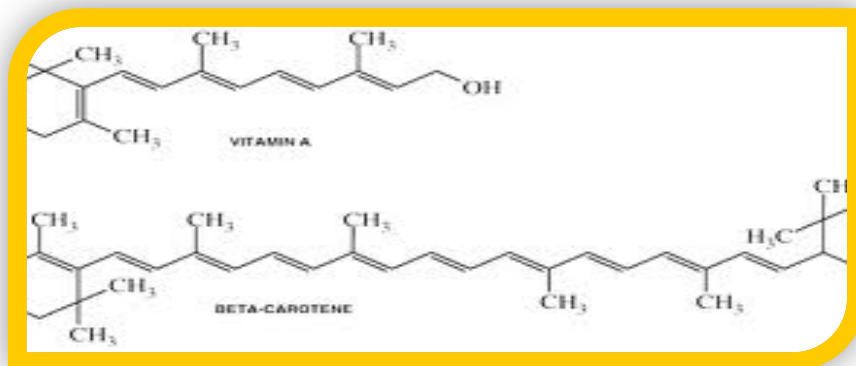
Il peperoncino è da sempre una nota erba utile per dimagrire grazie alle sue proprietà termogeniche, cioè aumenta la funzione brucia grassi tanto utile per perdere peso inoltre aiuta ad accelerare il metabolismo e dare senso di sazietà. Difatti, alcuni studi svolti in America hanno dimostrato che l'aggiunta di peperoncino nelle diverse pietanze culinarie porta ad un significativo aumento della termogenesi indotta dalla dieta, cioè produzione di calore e l'ossidazione dei lipidi, vale a dire la combustione del grasso per l'energia. Il peperoncino non solo è un rimedio naturale per dimagrire, ma è un ottimo rimedio naturale per migliorare la salute intestinale, il processo digestivo ed impedire l'accumulo di gas addominali.

Il consumo di peperoncino può avere risvolti positivi per le persone che soffrono di diabete o sono sovrappeso secondo quanto emerso da una ricerca condotta da un team di ricercatori dell'Università della Tasmania.

Nel loro articolo pubblicato nel 2006 sulla prestigiosa rivista *American Journal of Clinical Nutrition* è riportato che il consumo di una piccola quantità di peperoncino nel corso di un normale pasto è in grado di controllare in modo efficace i livelli di insulina nelle ore successive. Nel dettaglio, i dati raccolti hanno evidenziato che in seguito al consumo di peperoncino i livelli di insulina necessari per abbassare il contenuto di zuccheri nel sangue avevano subito la sorprendente riduzione del 60%

Ancora non si sa quali siano esattamente i meccanismi che legano la capsaicina con la riduzione dei livelli sanguigni di insulina, ma di certo la notizia è accolta con grande soddisfazione da chi soffre di diabete. È infatti semplice ed economico aggiungere del peperoncino ad un pasto, ricavandone così importanti effetti benefici sulla salute.

Inoltre il peperoncino contiene molta vitamina C e il betacarotene, che viene trasformato dal corpo in vitamina A, elemento importante per la vista.



La sensazione di bruciore che percepiamo, tanto più intensa e persistente quanto più il peperoncino è piccante, in realtà non esiste, nel senso che non si ha un aumento di temperatura nella nostra bocca. La capsaicina interagisce semplicemente con alcuni termorecettori, dei recettori VR (vanilloid receptor) presenti nella bocca, nello stomaco e nell'ano, che mandano un segnale al cervello come se la nostra bocca o il nostro stomaco "bruciasse".

Il **peperoncino** agisce sul funzionamento dei neuropeptidi associati con i processi di infiammazione, ed è stato dimostrato che il suo consumo regolare è in grado di migliorare la qualità della vita delle persone che soffrono di malattie autoimmuni come ad esempio l'artrite reumatoide. Nel plasma si registrano infatti alterazioni dei livelli di proteine legati alle infiammazioni dovuti proprio all'azione della capsaicina.

La capsaicina provoca dolore e infiammazioni se consumata in eccesso, e può addirittura causare vesciche da ustione, se in alte concentrazioni. Rappresenta anche l'ingrediente principale nello spray al pepe, usato come "arma non letale".



È stato inoltre dimostrato che la capsaicina è in grado di alleviare le manifestazioni dolorose con un'efficacia molto simile a quella degli antidolorifici tradizionali, senza tuttavia presentarne gli effetti collaterali.

Alcuni antidolorifici alterano, ad esempio, la capacità di mettersi alla guida o di utilizzare macchinari, mentre altri hanno un effetto sedativo sull'organismo. La capsaicina, invece, è efficace nei confronti dei bersagli recettori del dolore, ma priva di implicazioni negative dal momento che non va ad interferire con le altre cellule nervose.

La capsaicina è contenuta in medicinali utilizzati attualmente come antidolorifici per interventi dentistici, emicrania, travaglio, artrite ed altre affezioni dolorose più o meno gravi

# In conclusione...

Il consumo regolare di **peperoncino** è quindi in grado di stimolare la circolazione sanguigna e di fluidificare il sangue, riducendo pertanto il rischio di ictus ed infarti, contribuisce inoltre ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. La capsaicina contenuta nel peperoncino è una sostanza dall'effetto rilassante sul corpo, che aiuta a liberarsi dallo stress. Ha azione precancerosa, regola l'insulina nel sangue, ha attività antibatterica e antidolorifica, provoca un aumento della termoregolazione, favorisce la secrezione acida a livello gastrico proteggendolo allo stesso tempo, e infine aiuta nel processo di dimagrimento aumentando il metabolismo basale.

Considerando che la definizione di alimento funzionale o alimento nutraceutico è un alimento che assunto normalmente apporta delle condizioni favorevoli per il raggiungimento di uno stato di benessere fisiologico e psichico, concludo dicendo che il peperoncino rientra decisamente tra i FUNCTIONAL FOOD.