

# Spezie e salute

/ 12.01.2019

di Laura Botticelli

*Gentile signora Laura, mi chiedo da sempre quanto le spezie facciano bene. Sotto Natale aumentano i profumi e in particolare di zenzero e cannella. Un po' perché il primo potrebbe aiutare - si dice - nei raffreddori, e perché il secondo fa «casa della nonna». Ma c'è il pan di zenzero che ricorda gli stessi odori, e i biscotti all'anice... Eppure ho sempre l'istinto ad associarli a bruciori di stomaco: mi viene da pensarle come spezie piccanti, o come spezie che andrebbero dosate perché potrebbero diventare nocive (tipo, si diceva all'epoca ma non so se è vero, lo zafferano)... Cosa mi saprebbe dire a riguardo? Visto che soffro un po' di disturbi gastrici, è meglio evitare queste spezie o posso consumarle tranquillamente?*

*La ringrazio e saluto cordialmente. / **Emma***

Gentile signora Emma, la ringrazio per la domanda che è capitata proprio nel momento giusto. Sotto Natale spezie come zenzero, cannella e anice oltre a rendere magici i profumi nei luoghi dei mercatini natalizi donano il sapore caratteristico a molti piatti e a molte bevande invernali. Non solo rendono particolare il gusto dei nostri piatti, ma offrono anche una vasta gamma di benefici per la salute. Vediamoli uno alla volta.

La radice di zenzero fresco, come tutte le spezie, contiene un'ampio spettro di composti chimici. Di conseguenza, date le loro particolari caratteristiche, aggiunge ai piatti un sapore forte e pungente; in particolare, la piccantezza può essere attribuita alla presenza del gingerolo. Questa specifica sostanza chimica non è troppo distante dalla capsaicina, il composto che dà al peperoncino piccante il suo sapore forte, e dalla piperina che si trova invece nel pepe nero. Se lo zenzero è cotto, la storia cambia. Quando lo zenzero viene riscaldato o essiccato, i gingeroli vengono trasformati in diversi composti, che possono alterare sia il sapore sia il grado di piccantezza. La cottura produce lo zingerone, che è meno piccante, ed è caratteristico del sapore di zenzero che si trova nel pan di zenzero. È meno pungente dei gingeroli, portando ad un sapore diverso dallo zenzero fresco.

Di particolare interesse sono le molte indicazioni per la salute che si attribuiscono ad alcuni composti dello zenzero. Alcune derivano da studi con estensione limitata o con campioni di piccole dimensioni. Nonostante ciò le ricerche sembrano indicare possibilità di applicazione a una varietà di problemi di salute per i composti dello zenzero. È noto che molti di questi hanno proprietà antinfiammatorie e analgesiche. È anche provato che siano un rimedio per il male allo stomaco e la nausea. Sembra inoltre che aiutino la digestione e il flusso di saliva. Servono invece ancora ulteriori studi per accertarne il potenziale come agenti antitumorali e anti metastasi.

La cannella, dalla corteccia dell'albero di cannella, contiene cinnamaldeide, procianidine, catechine, altri antiossidanti e composti antinfiammatori. È stata a lungo usata sia come spezia sia come rimedio nella medicina tradizionale, dove è stata usata per aiutare a curare disturbi come il raffreddore, il vomito e l'influenza; in particolare per migliorare la mancanza di appetito causata da

quest'ultima o dal raffreddore. Ha anche effetti antipiretici e aiuta a proteggere e trattare sintomi come diarrea e dolore. Sembrerebbe avere anche potenti qualità che aiutano a combattere malattie croniche e gravi come il diabete, la malattia di Alzheimer e il cancro. Finora però i medici non lo raccomandano per tali problemi di salute. Sebbene la ricerca suggerisca possibilità interessanti, c'è ancora molto da fare per approfondire e comprendere i suoi benefici.

L'anice è un'erba. Sono usati come medicinali il suo seme, l'olio, e, meno frequentemente, la radice e la foglia. Negli alimenti l'anice è usata come agente aromatizzante. Ha un sapore dolce e aromatico che ricorda il gusto della liquirizia nera. È comunemente usata in alcol e liquori ma viene anche utilizzata in latticini, gelatine, carni e caramelle rinfrescanti per l'alito. Alcune ricerche cliniche mostrano che l'assunzione di un prodotto specifico contenente anice, zafferano e semi di sedano riduce la gravità del dolore e la durata del ciclo mestruale. L'anice è comunemente usata per disturbi allo stomaco, gas intestinale, «naso che cola» e come espettorante per aumentare la tosse produttiva, come diuretico per aumentare il flusso di urina e come stimolante dell'appetito (anche se non esistono sufficienti studi scientifici che ne dimostrano effettivamente l'efficacia).

Tutte queste spezie sono state usate da lungo tempo come ingredienti per aromatizzare i nostri cibi e come farmaci nella medicina tradizionale; ad oggi sono aperti dibattiti sul loro reale influsso sulla salute. Tra medicina scientifica e medicina tradizionale, mi sento di dirle, in qualità di dietista, di gustare queste meraviglie che ci regala la natura usandole per insaporire cibo e bevande. In tal modo le quantità assunte non saranno mai eccessive e se ne potranno godere i potenziali benefici sulla salute senza spiacevoli effetti collaterali. Se si desidera invece assumerle in versione più concentrata (ad esempio in capsule o pastiglie) raccomando di farlo con la massima attenzione, solo dopo aver chiesto consiglio a un medico specializzato o a un farmacista, poiché anche queste sostanze possono avere delle conseguenze indesiderate gravi, tra cui interazioni con altri farmaci, effetti lassativi, bruciori di stomaco e altro.

Auguro a tutti delle Splendide Feste speziate!