

Il piccante che fa bene

/ 03.10.2022

di Laura Botticelli

Buongiorno Laura, le scrivo perché da qualche tempo mi stanno assillando su una mia abitudine alimentare e quindi ho deciso di chiedere a lei un parere: amo il cibo piccante, aggiungo il peperoncino in quasi tutti i pasti che consumo. Lo amo così tanto che col tempo sto consumando preparazioni sempre più piccanti, sebbene - in base a cosa cucino - mi piace poi cambiare le qualità: dal classico Peperoncino di Cayenna all'Habanero Chocolate o al Carolina Reaper, che coltivo a casa perché non li trovo in commercio e sono molto piccanti. Da quando però ho iniziato a regalarli perché ne produco veramente tanti, i miei amici che lo hanno assaggiato si sono detti preoccupati per la mia salute perché a dir loro sono troppo piccanti, praticamente immangiabili. Ma è vero che possono fare male? Mi dicono che portano gastriti, ulcere eccetera. Hanno invece dei benefici? /

Giulia

Gentile Giulia, vedo che è proprio un'appassionata del genere. Io mi sono documentata in merito perché, anche se mi piace il sapore piccante in alcune tipologie di piatti, non conosco tutte le specie di peperoncini né le differenze tra di esse. Prima di rispondere alle sue domande desidero quindi fare una breve premessa per introdurre questo mondo colorato e vivace, a beneficio anche degli altri lettori.

I peperoncini appartengono alla famiglia delle Solanacee (o Belladonna), che comprende anche pomodori, melanzane e patate. Il sapore piccante è dovuto a un composto chimico chiamato capsaicina. La scala di Scoville è l'ordine di misura della piccantezza che è direttamente correlata alla capsaicina: maggiore è il numero, maggiore è la concentrazione di capsaicina. Il peperoncino di Cayenna è un tipo di peperoncino che ha un sapore moderatamente piccante, tra le 30mila e le 50mila unità nella scala Scoville. Il Peperoncino Habanero e il Carolina Reaper invece sono tra le varietà più piccanti e misurano il primo da 100mila a 500mila unità di Scoville mentre il secondo addirittura da 2 milioni a 2,2 milioni.

Detto ciò, per rispondere alle sue domande, le dico che la capsaicina, oltre che a dare il sapore, potrebbe offrire molti benefici alla nostra salute, dato che le sono state riscontrate proprietà anti infiammatorie benefiche per il cuore; sembra avere un ruolo nella perdita di peso aumentando il metabolismo e togliendo l'appetito; aiuta a controllare il dolore; e parrebbe persino in grado di combattere alcuni tipi di cancro. Ma attenzione: si tratta di studi su integratori di capsaicina fatti in vitro o in provetta molto promettenti, certo, sebbene tuttavia siano necessarie altre ricerche in merito.

C'è anche da ribadire che questa sostanza non è per tutti, alcuni sono più sensibili ai suoi effetti

rispetto ad altri e molti sperimenteranno spiacevoli effetti collaterali, soprattutto se non sono abituati al bruciore che provoca. Tra questi è possibile avere nausea e vomito, diarrea, bruciore di stomaco e reflusso gastrico.

Oltre alla capsaicina, i peperoncini contengono altri composti benefici, tra cui vitamina C, provitamina A, sostanze nutritive come B6, vitamina K, potassio e magnesio, oltre che carotenoidi e flavonoidi. Seguire una dieta ricca di cibi pieni di nutrienti e antiossidanti come lo sono i peperoncini potrebbe aiutare a promuovere una salute ottimale e aumentare le difese antiossidanti del corpo proteggendoci da alcune malattie e aiutandoci a prolungare la vita. Alcune ricerche più mirate dimostrano infatti che il peperoncino di Cayenna e l'Habanero Chocolate sono utili contro le malattie cardiache, abbassando la pressione e diminuendo i valori di colesterolo nel sangue.

Questi risultati sono incoraggianti ma non significa che mangiare un peperoncino ogni giorno ci proteggerà dallo sviluppo di malattie croniche. Significa semplicemente che alcuni studi hanno trovato associazioni tra il consumo di peperoncino e alcuni potenziali benefici per la salute. Per migliorare la nostra salute, il percorso è un pochino più complesso: è meglio esaminare la propria dieta in generale invece di concentrarci su un singolo alimento, come il peperoncino. In generale mangiare più frutta e verdura, dormire a sufficienza, ridurre lo stress e fare attività fisica regolare sono molto più importanti per proteggere la salute rispetto all'aggiunta di un particolare alimento nella dieta.