

Peperoncino: fa bene al cuore e allunga la vita!



INDICE

Mangiare peperoncino allunga la vita

Di origini antichissime, introdotto in Europa da Cristoforo Colombo, il **peperoncino** è una di quelle **piantine aromatiche** che non dovrebbe mai mancare sui nostri balconi e nella nostra cucina quotidiana. Inizialmente diventato famoso per le sue “proprietà scaramantiche”, soprattutto nelle regioni del sud Italia, è oggi invece riconosciuto anche per le sue **numerose proprietà benefiche**.

- Chi consuma regolarmente peperoncino, infatti, ha **maggiori probabilità di vivere più a lungo** e ha un **più basso rischio di mortalità per problemi cardiovascolari**. Questo è quanto è emerso da uno studio condotto.
- I partecipanti allo studio sono stati suddivisi in 4 gruppi sulla base del loro **consumo di peperoncino**: i non consumatori o consumatori occasionali, i consumatori per 2 volte alla settimana, quelli tra 2 e 4 volte alla settimana e quelli che consumano peperoncino anche più di 4 volte alla settimana.
- È stato così osservato **vivono più a lungo, hanno un rischio di morte minore del 40% per problemi di cuore (come l'infarto miocardico) e del 60% per problemi cerebrovascolari (come l'ictus)**.
- Inoltre, il consumo regolare di peperoncino sembrerebbe associarsi a un **ridotto rischio di ipertensione arteriosa** (elevati valori di pressione arteriosa), soprattutto nelle donne.

Proprietà nutrizionali del peperoncino

Sebbene gli studi non riportino esattamente i meccanismi di causa-effetto, ma si limitino a descrivere **un'associazione tra peperoncino ed effetti benefici**, in particolare per la salute del cuore, l'ipotesi più accreditata è che questo connubio favorevole sia dovuto alla **capsaicina**, cioè quella sostanza contenuta nel peperoncino che gli conferisce quel **tipico sapore piccante**.

La capsaicina sembrerebbe agire:

- Sulla **coagulazione sanguigna**, aiutando a **prevenire la formazione di coaguli e trombi**, una delle principali cause di infarto e ictus.
- Sulla **glicemia**, favorendo un **maggior controllo degli zuccheri nel sangue**, in quanto alti livelli di glicemia sono un fattore di rischio per problemi cardiaci.
- Sui livelli di **colesterolo LDL** (quello “cattivo”), riducendone i livelli. Ricordiamo che alti livelli di colesterolo nel sangue favoriscono la formazione di trombi **nei vasi sanguigni**, portando ad un **più alto rischio di infarto e ictus**.

Oltre alla capsaicina, il peperoncino contiene numerose vitamine e minerali, come:

- La **vitamina A**, importantissima per la **salute degli occhi** e per le sue **proprietà antiossidanti**.
- **La vitamina C**, utile per **fortificare il sistema immunitario**, prevenire alcune forme di tumore e **combattere i radicali liberi**.
- **Il potassio**, minerale che partecipa alla contrazione dei muscoli (compreso il cuore), alla regolazione dell'equilibrio dei liquidi, dei minerali e aiuta a **mantenere la pressione arteriosa nella norma**, mitigando gli **effetti dannosi del sodio**.

Questi nutrienti svolgono una **funzione antinfiammatoria**, poiché aiutano a **ridurre il rischio di sviluppare problemi cardiovascolari**.

Effetti della capsaicina su peso e pressione

La capsaicina sembrerebbe agire soprattutto attraverso un **canale recettore (TRPV1 (Transient Receptor Potential Vanilloid 1))**, presente sulla superficie delle cellule del nostro sistema nervoso, che attiverebbe una serie di effetti a cascata, ad iniziare dalla produzione di calore (termogenesi). Ecco perché, quando mangiamo piccante, ci sentiamo accaldati.

- Secondo alcuni studi, **bruciare i grassi** e **a consumare energia (calorie)**, smo che potrebbe indurre una,
- Sebbene in quantità minore, la TRPV1 sembrerebbe presente anche **nelle cellule più esterne della muscolatura del cuore**, sostanzioè unperanto, **pressione arteriosa**

Da alcuni anni, molti studi clinici hanno dimostrato che certi cibi possono aiutare in caso di pressione alta. **Uno studio** realizzato dall'Unità Operativa di Iperensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, guidata dal Dr. Giuseppe Crippa, ha dimostrato che in 30 pazienti moderatamente ipertesi il consumo quotidiano di **30 grammi di Grana Padano DOP** stagionato 12 mesi, per un periodo di 60 giorni, la pressione arteriosa non solo non è aumentata ma, al contempo, si è riscontrata una tendenza alla sua riduzione. L'effetto è da imputare agli **enzimi (tripeptidi)** che si formano naturalmente durante la lavorazione e la stagionatura del formaggio Grana Padano DOP. Questi enzimi hanno proprietà **ACE-inibitori**, proprio come i farmaci più comuni prescritti per chi soffre di ipertensione.

Controindicazioni

Come per qualsiasi altro alimento, un consumo eccessivo di peperoncino può causare **diversi problemi di salute**, per esempio **disturbi gastrointestinali: cattiva digestione, bruciore di stomaco o gastrite, diarrea, ulcera** nei casi più gravi, ecc. Inoltre, è sconsigliato mangiare piccante in caso di **emorroidi o ragadi anali**. Particolare attenzione va posta al consumo di peperoncino se si assumono farmaci anticoagulanti e antiplastrinici, in quanto potrebbero esservi effetti indesiderati.

- Attualmente, non è stato ancora possibile stabilire con certezza le quantità corrette di peperoncino da assumere giornalmente per avere dei sostanziali benefici. Secondo alcuni studi, bisognerebbe assumere **non più di 10 mg al giorno di peperoncino**.
- La tolleranza va indubbiamente testata **su base individuale**, ma il consiglio, valido per tutti, è fondamentalmente uno: mangiare un po' di peperoncino ogni giorno va bene, l'importante è **non esagerare!**

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Ospedale Universitario Santa Maria della Misericordia di Udine. Honorary Senior Lecture presso City of St. George's University Londra. EAPC ESC Sport Cardiology and Exercise Section Chair.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Bonaccio, M. et al. Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. Journal of the American College of Cardiology 74, 3139–3149 \(2019\).](#)
 - [Kaur M. et al. Association of pepper intake with all-cause and specific cause mortality - A systematic review and meta-analysis. American Journal of Preventive Cardiology 9, 100301 \(2022\).](#)
 - [Yang, L., Sun, J., Zhao, M. & Xi, B. Chili pepper intake and all-cause and disease-specific mortality: A meta-analysis of prospective cohort studies. International Journal for Vitamin and Nutrition Research 0300-9831/a000746 \(2022\) doi:10.1024/0300-9831/a000746.](#)
 - [Chaiyasit K et al Pharmacokinetic and the effect of capsaicin in Capsicum frutescens on decreasing plasma glucose level. J Med Assoc Thai 2009 Jan;92\(1\):108-13](#)
 - [Wang, H. et al. Association between frequency of spicy food consumption and hypertension: a cross-sectional study in Zhejiang Province, China. Nutr Metab \(Lond\) 18, 70 \(2021\).](#)
 - [Mohd Hassan N, et al Carotenoids of Capsicum Fruits: Pigment Profile and Health-Promoting Functional Attributes. Antioxidants \(Basel\) 2019 Oct 9;8\(10\):469.](#)
 - [Hamed M et al Capsaicinoids, Polyphenols and Antioxidant Activities of Capsicum annum: Comparative Study of the Effect of Ripening Stage and Cooking Methods. Antioxidants \(Basel\) 2019 Sep 2;8\(9\):364](#)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.