

Curcuma, zenzero, spezie: fanno bene alla salute?



INDICE

Spezie e benefici sulla salute

Per secoli le spezie sono state apprezzate per arricchire il cibo di aromi e per le loro proprietà curative, oggi la scienza moderna ne studia i loro potenziali effetti benefici sulla salute. Ci sono alcune spezie che contengono sostanze dall'effetto antinfiammatorio e antiossidante potenzialmente benefiche per la salute, esempio:

- **Curcuma:** curcuma longa o zafferano delle indie o turmerico, contiene la curcumina che ha mostrato, in vitro e in vivo, proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie sull'intestino, di rafforzare il sistema immunitario, migliorare la funzione cerebrale per combattere l'Alzheimer, ridurre il rischio di malattie cardiache e alleviare l'artrite.
- **Lo zenzero**, diversi studi in vitro e in vivo hanno rivelato i vantaggi fisiologici dello zenzero, principalmente dovuti alle sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antimicrobiche e anticancerogene, aiuta la digestione, alleviare la [nausea](#) e agisce come antinfiammatorio muscolare.
- Diverse spezie come il cardamomo, lo zenzero, la cannella e i chiodi di garofano hanno mostrato diversi benefici per la digestione.
- **Chiodi di garofano:** le proprietà dell'eugenolo hanno dimostrato essere antibatteriche e antifungine, contribuendo a combattere infezioni e a mantenere la salute orale.

Spezie e l'efficacia comprovata dalla scienza

In generale gli studi sulle spezie sono effettuati in vitro, ma anche in vivo, molti dei quali sono importanti e ben condotti, ma non tutti definitivi per confermare specifiche proprietà antiossidanti e antinfiammatorie sugli esseri umani. Inoltre, sull'efficacia occorre considerare che:

- Le spezie sono generalmente consumate in piccole quantità per condire o insaporire primi, carne, pesce e dolci o bevande e tisane, etc., non sono alimenti che apportano nutrienti significativi per l'equilibrata alimentazione. Ne è un esempio la cannella che in 100

grammi di prodotto apporta ben 55g di **carboidrati**, ma per insaporire una porzione di alimento come uno strudel ne servono circa 2g, il che significa che i carboidrati assunti sono circa 1g cioè 4 calorie.

- Per assumere quantità significative di sostanze antinfiammatorie o **antiossidanti** sarebbe necessario consumare quantità molto elevate di spezie, con effetti non cosciuti, ma quantità così elevate non sono mai presenti negli alimenti speziati di consumo abituale quotidiano come bevande e preparazioni gastronomiche.
- Come per qualsiasi alimento che apporti oligoelementi antiossidanti anche gli effetti delle spezie possono variare da persona a persona, in quanto interagiscono con l'alimentazione e il diverso metabolismo di ognuno.

Spezie e rischi per la salute

In alcuni casi, consumare troppe spezie può avere delle controindicazioni;

- Alcune spezie danno **allergie** con reazioni indesiderate come **mal di testa**, vertigini o irritazioni cutanee. Se si sospetta un'allergia e se si hanno anche minimi sospetti consultare un allergologo prima di consumare spezie o erbe aromatiche mai assunte in precedenza.
- Alcune spezie possono interagire con farmaci; ad esempio, la curcuma e lo zenzero possono avere effetti anticoagulanti, quindi, è importante prestare attenzione se si assumono farmaci come anticoagulanti.
- In **gravidanza** e **allattamento** alcune spezie possono dare effetti sconosciuti o indesiderati, meglio evitarle soprattutto se di provenienza non sicura.
- L'uso eccessivo di spezie piccanti o irritanti può causare problemi quali, **reflusso gastroesofageo**, aumento dell'acidità o **bruciore di stomaco**. Chi soffre di malattie gastrointestinali dovrebbe fare attenzione e monitorare la propria risposta alle spezie.
- In alcuni casi, **le spezie possono essere contaminate** da **microbi dannosi** o sostanze tossiche durante la produzione o la conservazione. Non tutte le spezie in commercio hanno seguito le norme di coltivazione o lavorazione dettate dalla Ue; pertanto, è consigliabile acquistare spezie da fonti affidabili e leggere bene le etichette e la provenienza prima dell'acquisto, oltre che conservare correttamente.

Le spezie amiche del benessere

Consapevoli del fatto che non esistono spezie miracolose, tantomeno "curative", oltre alla piacevolezza di consumarle, possono essere un valido alleato all'interno **dell'alimentazione equilibrata**, soprattutto per:

- Diminuire la quantità di **sale** nelle pietanze; aggiungere spezie ed erbe aromatiche ai tuoi piatti è un'ottima strategia per limitare l'uso del sale in cucina ma avere piatti gustosi e saporiti, così come insaporire con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato primi e passati di verdura che oltretutto apporta ottime proteine e tanto calcio.
- Diminuire la quantità di **zuccheri** nelle preparazioni dolci un buon metodo è utilizzare cannella e vaniglia per ottenere dolci più profumati e meno zuccherosi.

Puoi imparare ad usare le spezie ispirandoti alla cucina etnica, ad esempio sperimentando piatti nuovi della cucina asiatica, indiana, cinese, considerando che anche il **peperoncino** piccante usato quotidianamente in quelle aree apporta antiossidanti come la capsaicina.

Le spezie nella tua alimentazione

Le spezie possono diventare alleate della tua salute solo se hai uno stile di vita sano, inclusivo di attività fisica regolare e costante e un'alimentazione sana ed equilibrata in macro e micronutrienti. Può non essere semplice adottare una dieta equilibrata, per questo può aiutarti il programma, totalmente gratuito, **"Calorie&Menù della salute"**, (**qui** anche in versione sostenibile vegetariana) riceverai 4 menu settimanali, uno ogni mese, organizzati in 35 pasti (5 ogni giorno). Fai attenzione nell'usare le spezie, in quanto, se cotte a lungo, possono perdere i loro aromi, l'ideale aggiungerle verso la fine della preparazione per massimizzare il gusto e gli eventuali benefici.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Black CD, Herring MP, Hurley DJ, O'Connor PJ. Ginger (*Zingiber officinale*) reduces muscle pain caused by eccentric exercise. *J Pain*. 2010 Sep;11(9):894-903. doi: 10.1016/j.jpain.2009.12.013. Epub 2010 Apr 24. PMID: 20418184.
 - Mackonochie M, et al. Scoping Review of the Clinical Evidence for the Health Benefits of Culinary Doses of Herbs and Spices for the Prevention and Treatment of Metabolic Syndrome. *Nutrients*. 2023 Nov 22;15(23):4867. doi: 10.3390/nu15234867. PMID: 38068725; PMCID: PMC10708057
 - Shaukat MN, Nazir A, Fallico B. Ginger Bioactives: A Comprehensive Review of Health Benefits and Potential Food Applications. *Antioxidants (Basel)*. 2023 Nov 18;12(11):2015. doi: 10.3390/antiox12112015. PMID: 38001868; PMCID: PMC10669910.
 - Mang B, Wolters M, Schmitt B, Kelb K, Lichtinghagen R, Stichtenoth DO, Hahn A. Effects of a cinnamon extract on plasma glucose, HbA_{1c}, and serum lipids in diabetes mellitus type 2. *Eur J Clin Invest*. 2006 May;36(5):340-4. doi: 10.1111/j.1365-2362.2006.01629.x. PMID: 16634838.
 - Menon VP, Sudheer AR. Antioxidant and anti-inflammatory properties of curcumin. *Adv Exp Med Biol*. 2007;595:105-25. doi: 10.1007/978-0-387-46401-5_3. PMID: 17569207.
 - Chandran B, Goel A. A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis. *Phytother Res*. 2012 Nov;26(11):1719-25. doi: 10.1002/ptr.4639. Epub 2012 Mar 9. PMID: 22407780.
-

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.