

Le proprietà salutari del peperoncino dimostrate in una ricerca

Pubblicato: Martedì 17 Dicembre 2019



Chi mangia peperoncino vive più a lungo. O, meglio, ha un cuore più sano.

È il risultato scientifico di una ricerca italiana condotta su 23.000 persone e che è stato pubblicato sul **Journal of the American College of Cardiology**.

I risultati ottenuti dimostrano che chi consuma regolarmente questa spezia ha **una riduzione del rischio di mortalità cardiaca del 40 %** e di quella per **cause cerebrovascolari di oltre il 60%**.

La ricerca, condotta dal **Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'I.R.C.C.S. Neuromed** di Pozzilli, in collaborazione con il **Dipartimento di Oncologia e Medicina Molecolare dell'Istituto Superiore di Sanità**, dell'**Università dell'Insubria di Varese** e del **Cardiocentro Mediterranea di Napoli**, mostra come le persone abituate a consumare regolarmente il **peperoncino piccante abbiano un rischio di mortalità per ogni altra causa ridotto del 23%** rispetto a chi non lo gradisce.

Lo studio ha preso in esame **22.811 cittadini del Molise** partecipanti allo studio Moli-sani. Seguendo il loro stato di salute per un **periodo medio di circa 8 anni**, e confrontandolo con le loro abitudini alimentari, i ricercatori Neuromed hanno potuto dimostrare come nelle persone che consumano regolarmente peperoncino (**4 volte a settimana o più**), il rischio di morire di infarto si abbatta del 40%, mentre la riduzione più forte si osserva sulla mortalità cerebrovascolare, che risulta più che dimezzata.

«Un dato molto interessante— dice **Marialaura Bonaccio**, ricercatrice epidemiologa di Neuromed e

primo autore della pubblicazione – è che la protezione dal rischio di mortalità è risultato **indipendente dal tipo di alimentazione seguita**. In altri termini, qualcuno può seguire la salutare dieta mediterranea, qualcun altro mangiare in modo meno sano, ma per tutti il peperoncino esercita una funzione protettiva».

Lo studio Moli-sani è il primo a **esplorare le proprietà di questa spezia piccante** in relazione al rischio di morte in una popolazione europea e mediterranea come quella del Molise.

«Il peperoncino – commenta **Licia Iacoviello**, Direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed e Professore di Igiene e Salute Pubblica dell'Università dell'Insubria a Varese – è un componente fondamentale della nostra cultura alimentare. Lo vediamo appeso sui balconi e persino raffigurato nei gioielli. **Nel corso dei secoli gli sono state attribuite proprietà di tutti i tipi**, il più delle volte basate su aneddoti o usanze al limite della magia. È importante, ora, che **la ricerca se ne occupi in modo concreto**, con rigore ed evidenza scientifica. Come già osservato in Cina e negli Stati Uniti, le varie piante della specie capsicum, pur consumate con modalità diverse in tutto il mondo, possono esercitare un'azione protettiva verso la nostra salute».

Nuove ricerche dovranno essere ora avviate per **capire le modalità biochimiche** attraverso le quali agiscono il peperoncino e i suoi “parenti” sparsi nei vari angoli del globo (tutti accomunati dalla presenza di una sostanza denominata capsaicina). Ma per il momento i cultori del piccante hanno sicuramente un motivo in più per mantenere la loro abitudine.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it