



“Chi mangia peperoncino vive più a lungo” Lo rivela uno studio cinese su 500mila persone tra i 35 e i 79 anni

29 Novembre 2019 Accademia Peperoncino 0 commenti peperoncino, Repubblica, salute

MANGIARE peperoncino può allungare la vita di molti anni. E' la conclusione di un maxi-studio che ha monitorato le abitudini alimentari di quasi 500mila persone in Cina per sette anni. Il team internazionale di ricercatori, guidato dall'Accademia cinese di Scienze mediche, ha verificato che coloro che consumavano cibi piccanti una o due volte a settimana riuscivano a ridurre del 10% il rischio di mortalità. Chi, poi, aggiungeva spezie ai propri pasti dalle tre alle sette volte a settimana poteva contare su un rischio di mortalità ridotto addirittura del 14%. Un beneficio probabilmente associato all'alto contenuto di capsaicina, vitamina C e altri nutrienti contenuti in questi ingredienti.

La ricerca, pubblicata sul British Medical Journal, ha preso in esame persone dai 35 ai 79 anni provenienti da 10 aree geografiche diverse della Cina. Ai partecipanti è

stato chiesto quale tipo di spezia consumassero più spesso e quanto spesso. Il peperoncino, largamente utilizzato in Cina, è stata la risposta più frequente. Del resto, osserva la ricercatrice Nita Forouhi, dell'Università di Cambridge, molte delle virtù del peperoncino – e in particolare della capsaicina, l'alcaloide che è responsabile della sua piccantezza – sono note: da quella anti-ossidanti alle anti-infiammatorie e persino anti-cancro.

Gli esperti, per ora, sono cauti; lo studio è stato soltanto 'osservativo' e, pertanto, necessita di approfondimenti tecnici per consigliare un cambio nello stile alimentare. "Occorre un'ulteriore ricerca per stabilire se il consumo di cibo piccante è in grado di migliorare la salute e ridurre il tasso di mortalità in modo diretto o se è solo il segno esterno di altri fattori concernenti le abitudini dietetiche e lo stile di vita", precisano. (la Repubblica)