

Salute e peperoncino.....

Scritto da Francesca Motta

Martedì 24 Maggio 2011 00:00

Non solo brucia in bocca, ma brucia anche le calorie del pasto appena consumato: il peperoncino rosso, se aggiunto al cibo, è in grado di diminuire i morsi della fame e aiuta l'organismo a ottimizzare la digestione degli alimenti e l'assorbimento delle sostanze nutritive. A sostenerlo è uno studio realizzato da Richard Mattes e Mary Jon Ludy della Purdue University di West Lafayette, in Indiana (Usa), pubblicato su *Physiology & Behavior*. Per ottenere l'effetto blocca-appetito e brucia-calorie, spiega Mattes, non sono necessarie grandi quantità: basta una manciata della spezia - circa mezzo cucchiaino, pari a 1 grammo - e il gioco è fatto. "Abbiamo scoperto che mangiare peperoncino rosso può aiutare a gestire l'appetito e a bruciare più calorie dopo un pasto, e l'effetto vale soprattutto per gli individui che non consumano la spezia regolarmente", spiega Mattes. L'effetto smorza-fame della spezia, conclude Mattes, smette di funzionare quando l'uso del peperoncino rosso diventa abituale e, quindi, si diventa avvezzi al gusto piccante che provoca. Nuovi studi dovranno essere effettuati, conclude Mattes, "per stabilire quanto tempo dura l'effetto provocato dalla spezia e per appurare come regolare la dieta per migliorarne l'efficacia".