
I peperoni

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Fu studiando i peperoni che lo scienziato ungherese Szent Gyorgyi scoprì la vitamina C, e per questa scoperta ricevette il premio Nobel. I peperoni sono ricchissimi di questa vitamina indispensabile per il nostro organismo, che è incapace di produrla e deve assumerla con l'alimentazione. I peperoni sono anche ricchi di betacarotene (pro-vitamina A) che ha diverse proprietà ed è utile, tra l'altro, per il buon funzionamento del nostro sistema immunitario. La combinazione della vitamina C e del betacarotene sembra che ci possa proteggere dalla cataratta. Ricchi di vitamine sono, specialmente, i peperoni di stagione che maturano nei nostri climi soprattutto tra luglio e settembre. Poiché la vitamina C è molto delicata e viene distrutta facilmente con la cottura, i peperoni dovrebbero essere mangiati crudi o poco cotti, meglio se cucinati a vapore. Il peperone ed il peperoncino, in particolare, sono caratterizzati dalla presenza di un'altra sostanza: la capsaicina, che conferisce a questi ortaggi il tipico sapore piccante. Il peperoncino è ricchissimo di capsaicina e, per le sue proprietà farmacologiche, iscritto nella Farmacopea ufficiale italiana. Studi sul peperoncino e sui suoi estratti (Firenze) hanno dimostrato che, per uso esterno, la capsaicina esplica attività vasodilatatrice e antidolorifica. L'applicazione locale di estratti di peperoncino determina un richiamo di sangue nella zona trattata (effetto revulsivo) e, come si è detto, anche un'azione antidolorifica. La capsaicina è presente in numerose preparazioni farmaceutiche, specialmente sotto forma di cerotti e pomate per la cura di reumatismi fibromuscolari, lombalgie e nevralgie. Al peperoncino, usato spesso in polvere, sono attribuite numerose proprietà: è, soprattutto, digestivo, euforizzante ed antiarteriosclerotico. È recente la notizia che, secondo studi americani, il peperoncino potrebbe svolgere persino un'azione benefica nei riguardi del tumore prostatico. Il peperoncino ha sicuramente benefiche proprietà, ma deve essere sempre usato con cautela e molta moderazione per alcune controindicazioni (gastrite ecc.).