

Le spezie piccanti sono davvero sane?

Lun 11/05/2015 - 12:38

Il piccante delle spezie, quali peperoncino, pepe, zenzero, rafano ecc..., deriva dai cd. "metaboliti secondari". Studi dimostrano che queste sostanze possono avere effetti antiinfiammatori e favorire la prevenzione del cancro. Favoriscono inoltre la produzione di saliva e succhi gastrici, ed hanno benefici effetti nei processi vascolari; hanno inoltre positivi effetti sulla pressione sanguigna. In particolar modo durante la stagione fredda, possono anche aiutarci in caso di raffreddamenti, in quanto il piccante favorisce la formazione di secreti nasali e possiede effetti mucolitici.

Le sostanze piccanti andrebbero però consumate con moderazione. In particolare le persone più sensibili rischiano effetti indesiderati per la loro salute consumando dosi eccessive di alimenti piccanti, con sintomi quali irritazione delle mucose, nausea, vomito, fino all'ipertensione. E' pertanto consigliato dosare bene le spezie e usarle con moderazione. I più piccoli dovrebbero evitarle completamente.

Comunicato stampa

Bolzano, 11/05/2015