



www.asl.rieti.it
seguici anche su:
Facebook
Instagram
Twitter
LinkedIn
You Tube

LIMITI DELL'USO DEL PEPERONCINO
Non viene consigliato l'uso del peperoncino in:
Gravidanza, allattamento, nei bambini e nei soggetti
con ipersensibilità.

A CURA DEI SERVIZIO DI
DIABETOLOGIA ASL RIETI
SERVIZIO IGIENE PUBBLICA ASL RIETI

Riferimenti Bibliografici:

Capsaicin and Gut Microbiota in Health and Disease-Adrian Eugen Rosca, Mara Ioana Iesanu, Carmen Denise Mihaela Zahiu, Suzana Elena Voiculescu, Alexandru Catalin Paslaru, and Ana-Maria Zagrean - PMID: 33276488

Dietary capsaicin and its anti-obesity potency: from mechanism to clinical implications-Jia Zheng, Sheng Zheng, Qianyun Feng, Qian Zhang, and Xinhua Xiao - PMID: 28424369

Capsaicin: From Plants to a Cancer-Suppressing Agent-Angela M. Chapa-Oliver and Laura Mejía-Teniente - PMID: 27472308

Capsaicin in Metabolic Syndrome-Sunil K. Panchal, Edward Bliss and Lindsay Brown - PMID: 29772784



ASL RIETI

'Abbiamo A Cuore la Prevenzione'

Conosciuto per il suo sapore piccante, il peperoncino (*Capsicum annuum*) viene utilizzato principalmente per scopi culinari, come spezia aggiunta a vari piatti e salse. Il peperoncino è un frutto della pianta del peperone capsico appartenente alla famiglia delle solanacee. I frutti del peperone sono ricchi di capsaicina, carotenoidi, flavonoidi, vitamine e Sali minerali. La capsaicina ha effetto irritante e desensibilizzante sulle mucose dei mammiferi, ma molti studi hanno dimostrato anche numerosi altri effetti.

EFFETTI SULL'APPARATO CARDIOVASCOLARE

Il peperoncino ricco di Vitamina C e B-carotene svolge un effetto antiossidante, potrebbe contribuire al beneficio del sistema cardiovascolare riducendo le LDL e aumentando le HDL, può aiutare a ridurre i trigliceridi, il colesterolo e l'aggregazione piastrinica svolgendo così un effetto antitrombotico. La capsaicina ha una funzione vasodilatatrice con un effetto quindi antipertensivo

EFFETTI ANTI-OBESITA'

Il consumo di peperoncino è associato ad un aumento del dispendio energetico, aumento della sazietà con conseguente riduzione dell'intake calorico

EFFETTI SUL DIABETE

La capsaicina del peperoncino migliora la tolleranza al glucosio e agisce aumentando la sensibilità all'insulina. L'ingestione regolare di peperoncino può migliorare l'iperinsulinemia postprandiale.

EFFETTI SULL'APPARATO GASTROINTESTINALE

La capsaicina sembra avere un ruolo gastroprotettivo, riducendo la secrezione gastrica e aumentando la secrezione alcalina e di muco.

EFFETTI SULLE MALATTIE REUMATICHE

Il peperoncino è usato nel trattamento delle malattie reumatiche. La capsaicina e i capsaicinoidi sono potenti analgesici usati per attenuare il dolore. L'applicazione ripetuta della capsaicina ha un effetto antinocicettivo, ossia riduce la sensibilità alle sensazioni di dolore.

EFFETTI IN ONCOLOGIA

La capsaicina sembrerebbe avere un forte potenziale potere oncosoppressore. Diversi studi su animali hanno valutato come la capsaicina abbia la capacità di ridurre la proliferazione di diverse linee cellulari in neoplasie maligne a carico del Colon-Retto, Mammella, Prostata, sistema emolinfopoietico, esofago, pancreas, fegato e cute, con specifico riferimento al melanoma.