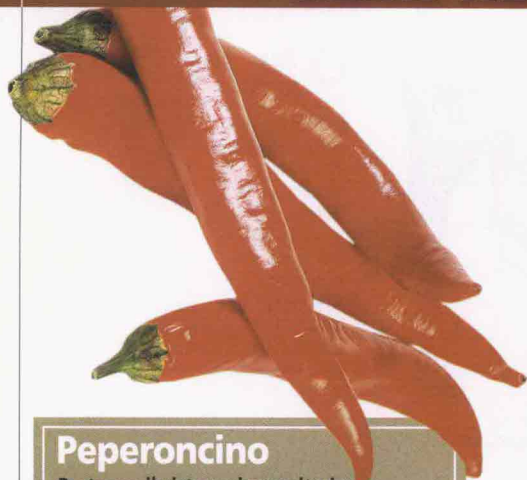


**SPECIALE ▷ SEMPRE GIOVANE ◁ FOOD**

**Peperoncino**

Protegge il sistema immunitario, è digestivo e amico delle arterie

Tra i condimenti più usati nella cucina mediterranea, sudamericana e asiatica, il peperoncino è un alimento ricco di **vitamina C**, che protegge il sistema immunitario, e svolge un'azione vasodilatatoria che migliora la circolazione del sangue e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Favorisce anche la **digestione** perché stimola la produzione dei succhi gastrici. Inoltre, la capsaicina, il principale componente irritante e piccante del peperoncino, è stata segnalata dagli studiosi per i suoi **notevoli effetti antinfiammatori** nei confronti delle cellule del fegato. Se poi è assunta insieme al gingerolo (nello zenzero) e alla piperina (nel pepe nero), **protegge il DNA dai radicali liberi**.

**Chiodi di garofano**

Per un sorriso smagliante e dire finalmente addio alla stanchezza

I fiori essiccati della pianta tropicale nota come *Eugenia caryophyllata* **combattono la stanchezza fisica e mentale** e possono essere utili anche contro i dolori muscolari e l'artrite. Tra tutte le spezie, i chiodi di garofano hanno mostrato (su test in vitro) la più **elevata capacità antiossidante**. Inoltre, contengono eugenolo, sostanza benefica contro i disturbi respiratori come l'asma e la bronchite.

I chiodi di garofano hanno uno **spiccato potere anestetico locale**, tanto che in passato erano usati per lenire i dolori ai denti. Tutt'oggi l'essenza (Eugenolo) che se ne estrae viene utilizzata in medicina nei disinfettanti orali e nei farmaci per il trattamento del dolore da carie.


**Prezzemolo**

Ottimo per depurare il corpo dalle tossine

Questa pianta erbacea originaria della Grecia è un'**ottima fonte di antiossidanti** ma contiene anche **vitamina A**, che rafforza il sistema immunitario e mantiene in buona salute occhi, ossa e pelle, e **vitamina C**. In più, **favorisce l'eliminazione delle tossine**.



# SPEZIE: l'ingrediente magico

Non sono solo uno spunto creativo da usare in cucina ma un'immensa farmacia naturale capace di contrastare disturbi come il colesterolo e la pressione alta o quella bassa. Inoltre, contengono moltissime vitamine e antiossidanti utili per contrastare l'invecchiamento e restare sempre in forma

**F**oglie fresche o essiccate, sotto forma di semi, bacche o radici... le spezie hanno forme e colori diversi ma tutte, senza eccezione, sono state definite dalla Food and Drug Administration (FDA), l'ente governativo americano che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici, come **"Sostanze vegetali aromatiche la cui funzione significativa nel cibo è l'insaporimento"**. Vero ma non solo. Nelle sue svariate declinazioni questo ingrediente che proviene, soprattutto, dai paesi mediterranei, dal Medio Oriente e dall'Asia, e viene usato dall'uomo fin dall'antichità (in particolare da Egizi e Romani), sarebbe anche un vero e proprio toccasana naturale per la salute. In questo senso, però, il condizionale è d'obbligo: perché le capacità di assorbimento che il nostro organismo ha di queste sostanze e, soprattutto, le dosi necessarie per avere dei benefici effettivi sono ancora oggetto di studio. I

potenziali benefici delle spezie per la nostra salute sono tantissimi e comprendono un ampio spettro di problematiche che vanno dalla protezione contro le patologie cardiovascolari e neurodegenerative al contrastare la nascita e la proliferazione dei tumori, fino all'obesità e al diabete di tipo 2. **Di sicuro e provato c'è che hanno un forte potere antiossidante, proprietà anti-microbiche e anti-infiammatorie.**

In cucina, oltre a dare un tocco di colore inedito, accentuano il gusto dei piatti risultando un'ottima alternativa al sale, il cui abuso è noto per essere associato al rischio dell'ipertensione arteriosa. Insomma, si dimostrano un alleato in più per **migliorare la salute di cuore e circolazione. Uno degli effetti più studiati delle spezie è certamente quello legato al loro potere antiossidante** capace di mettere al tappeto i pericolosi radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Ecco le spezie più note e i loro benefici.

di PAOLA SCACCABAROZZI

con la consulenza di Raffaella Cancellò, Nutrizionista e Ricercatrice presso il Laboratorio di Ricerche sull'obesità dell'Istituto Auxologico Italiano e autrice, insieme a Edoardo Rosati, Pierangelo Garzia e Cecilia Invitti, del libro *Dietasalute. L'alimentazione per dimagrire, prevenire, restare in forma* (Ed. Sperling & Kupfer) in cui si parla di alimentazione e di spezie





## Cannella

La stecca che salva il cervello e combatte il colesterolo

Le stecche ricavate dalla corteccia della pianta omonima contengono oli essenziali ricchi di aldeide cinnamica, eugenolo e altre sostanze antiossidanti. Usata tradizionalmente contro i raffreddamenti e come antibatterico, alla cannella va riconosciuta anche la capacità di abbassare il colesterolo e i trigliceridi nel sangue. Secondo alcune ricerche, poi, inserire questa spezia nella dieta contribuirebbe a regolare la glicemia. Numerosi studi ne suggeriscono l'uso contro il declino cognitivo per contrastare malattie come il morbo di Parkinson. Stimola sia le funzioni cardiocircolatorie sia quelle respiratorie, favorisce la digestione e aiuta a espellere i gas nello stomaco.

## Anice stellato

La stella che protegge dal virus dei polli

Famoso per i frutti a forma di stella, contiene anetolo, una sostanza usata come espettorante e antitosse ma è efficace anche per i disturbi gastrointestinali. Utilizzato in infusione per le sue proprietà digestive e carminative (evita cioè la produzione di gas intestinali), contiene una sostanza, l'acido shikimico, utilizzata per preparare l'Osltamivir, l'unico farmaco attualmente disponibile contro il virus dell'influenza aviaria.



## Vaniglia

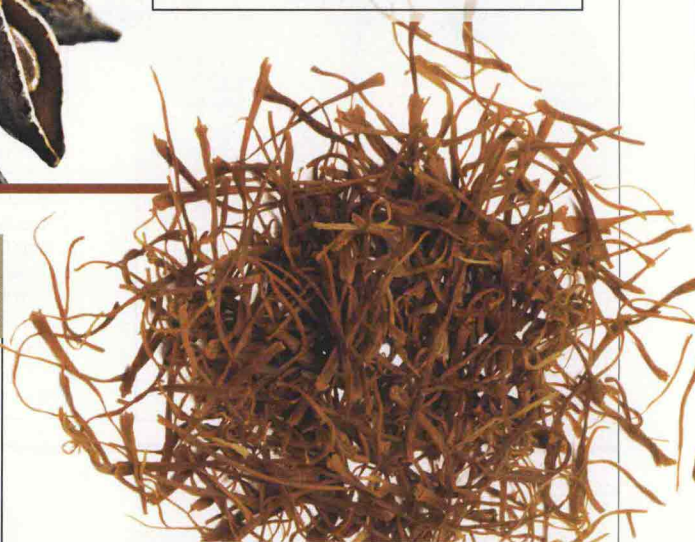
Per digerire di tutto, anche i sassi

Tra le spezie più costose dopo zafferano e cardamomo, la vaniglia, un'orchidea originaria del Messico, produce frutti (detti bacelli) che vengono ampiamente usati nell'industria alimentare e nelle pasticcerie per intensificare il gusto dolce. Contiene vanillina, un polifenolo con proprietà antiossidanti, sali minerali, magnesio, potassio e zinco. Anche se usata in piccole quantità, ha un buon potere tonico per il corretto funzionamento di stomaco e intestino. Ha inoltre effetti positivi sul fegato e fluidifica le secrezioni biliari aiutando il metabolismo dei grassi. Inoltre è un ottimo calmante naturale. Anche il solo aroma dona calma e sensazione di benessere. Per la sua forte azione antiossidante è spesso utilizzato nella realizzazione dei prodotti di bellezza per la sua benefica azione protettiva su pelle e capelli.

## Curcuma

Dall'India un alleato in più contro l'Alzheimer

Utilizzata nella cucina e nella medicina indiana per dare colore e sapore ai piatti e per le sue proprietà medicinali, la curcuma risolve più di un disturbo grazie alla "curcumina", una sostanza che, oltre a dare il tipico colore giallo a questa spezia, ne fa un alimento con effetti antiossidanti e antinfiammatori che depura l'organismo e protegge il cuore dall'infarto. Inoltre, studi sulle popolazioni dei villaggi in India dove se ne consuma di più, hanno dimostrato che gli abitanti anziani sembrerebbero avere il più basso tasso di malattia di Alzheimer nel mondo, suggerendo un possibile ruolo nel mantenimento della funzione cognitiva. La curcumina, però, ha una biodisponibilità (cioè la capacità di assorbimento da parte dell'organismo) orale molto bassa, che è principalmente dovuta alla sua scarsa solubilità. Di conseguenza, la maggior parte della curcumina ingerita non viene metabolizzata, ma espulsa.



## Zafferano

La polvere dorata che contrasta l'invecchiamento

La spezia più costosa al mondo (dai 15 ai 30 euro al grammo a seconda della qualità) è contenuta negli stigmi, la parte interna dei fiori essiccati di *Crocus sativus*. Questo fiore originario del Sud-ovest asiatico, ma coltivato anche in Grecia, India, Iran, Marocco e Spagna, è usato principalmente come condimento e colorante nel cibo, in particolare nella cucina persiana, indiana, europea e araba. Contiene antiossidanti e vitamine che svolgono un'efficace azione protettiva nei confronti delle malattie legate all'invecchiamento. Rafforza il sistema immunitario e riduce l'aggressività dei tumori. Il suo tipico colore è dovuto alla presenza di carotenoidi come l'alfa-crocina che aiutano a proteggere la salute dallo stress ossidativo. Estratti e tinture sono usati per il loro potere antidolorifico, come sedativi gengivali o nervosi.



## SPECIALE > SEMPRE GIOVANE < FOOD

### Timo

Protegge la prostata e cura la cistite

Di questa piantina si usano fiori e foglie, fresche o essiccate. Contiene acido ursolico, ad azione antibiotica, fattore che lo rende particolarmente utile nel trattamento delle infezioni polmonari (bronchiti, laringiti, faringiti), intestinali (coliti, parassitosi) e urinarie (cistiti, prostatiti). Inoltre, può essere usato come insaporitore per diversi piatti.



### Menta

Alito sempre fresco e addio alle infiammazioni

Selvatica, spigata, piperita, mentucia... In natura esistono molte varianti di menta con sapori e profumi molto diversi. Tutti però, contengono oli essenziali ricchi di mentolo, utile per rinfrescare l'alito, e sostanze che riducono le infiammazioni delle vie aeree e della pelle. Efficace per la digestione, se ne usano le foglie (menta piperita), da sole o con altre erbe, per tisane, infusi, gelati, gomme da masticare, dentifrici e shampoo. Il mentolo, inoltre, ha proprietà analgesiche ed antiemetiche che rendono la menta un alleato in più per combattere nausea e vomito. **Attenzione a usare l'olio essenziale di menta: a dosi eccessive, può causare aritmie.**



### Salvia

Alleata dei diabetici, ti fa fare anche sonni tranquilli

Ricca di sostanze antiossidanti che la rendono una preziosa alleata nel contrastare il diabete, visto che riduce i livelli di zucchero nel sangue, la salvia è un arbusto a cespuglio che se consumata in infuso contrasta la sudorazione eccessiva causata da risvegli notturni. Oltre al suo noto uso come insaporitore in cucina, contiene anche sostanze come l'acido carnosico che le conferiscono proprietà antinfiammatorie e diuretiche, ed è un prezioso aiuto contro nausea, vomito e diarrea.



### Zenzero

La radice afrodisiaca che combatte tutto

Il rizoma dello zenzero, spesso confuso con le sue radici (si tratta in realtà del fusto), contiene gingerolo, una sostanza "miracolosa" nota per i suoi molti effetti benefici sull'organismo dal potere antiossidante a quello antitumorale. Migliora la funzionalità dell'intestino su cui svolge anche un'importante azione antisettica (disinfettante) e sembra che abbia anche proprietà afrodisiache oltre a essere utile contro la nausea.



### Origano

"Sgonfia" la pancia e sulla pizza è un vero must

Questa piantina, il cui nome in greco significa "delizia dei monti" perché può crescere anche a 2.000 metri d'altitudine, contiene numerose sostanze antiossidanti (fenoli, bioflavonoidi), favorisce la digestione ed i gonfiori addominali. Possiede anche una naturale azione antibiotica e antimicotica naturale.



### Pepe

Stimola il metabolismo oltre a favorire la digestione

Bianco, nero o verde... il pepe deriva sempre dalla stessa pianta, il *Piper nigrum*, tipica dell'India del Sud. Il suo principio attivo, la piperina, ha azione termogenica (converte il cibo in energia), stimola il transito intestinale e favorisce la digestione dei grassi. Sconsigliato a chi soffre di gastrite, ulcera o ipersensibilità gastrica, non va confuso con quello rosa. Il pepe rosa, infatti, non è un vero "pepe" ma il frutto di un albero sempreverde chiamato *Shinus molle*, originario dell'America Latina. **Attenzione! Se inalato può irritare le vie aeree e creare gonfiori e difficoltà respiratoria.**

