

# Il consumo frequente di peperoncino riduce il rischio di morte per cause cardiovascolari.



*Anche voi come me aggiungete il peperoncino praticamente in ogni piatto salato che porto in tavola?*

*Io lo adoro, non posso più farne a meno ☐*

Il **peperoncino** Noto come spezia **piccante**, aiuta a digerire e ha potenti **effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio**.

## **Proprietà e benefici del peperoncino**

- Favorire la secrezione di succhi gastrici e facilita la digestione.
- Migliora la **circolazione**,
- è un ottimo **cardioprotettivo**,
- ha proprietà di **vasodilatatore anticolesterolo**.
- migliora l'**ossigenazione del sangue**.
- Queste funzioni si devono agli **acidi grassi insaturi** presenti nel seme, che **rinforzano i vasi sanguigni**.

- Grazie alle sue **proprietà antinfiammatorie**, il peperoncino è molto indicato in caso di **tosse o raucedine**.
- **Purificando il sangue, allevia i dolori reumatici.**
- La caratteristica principale e cioè la sua **piccantezza** è dovuta alla presenza di un alcaloide, la **capsaicina**, che conferisce, oltre all'aroma bruciante, la **facilità di digestione**.
- Ricco di **vitamina C**, La vitamina C difende dalle infezioni, da tutte le malattie da raffreddamento e dai disturbi cardiovascolari...
- grazie anche alla presenza della **vitamina E** il peperoncino ha anche **potente afrodisiaco**: la vitamina E è detta vitamina della fecondità e della potenza sessuale.
- Studi recenti hanno dimostrato che il peperoncino svolge un'azione antistaminica e potrebbe essere usato per curare l'allergia e l'asma.

*Questi i dati di uno studio sostenuto anche da Fondazione Veronesi*

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/i-benefici-del-peperoncino-per-la-salute-di-cuore-e-cervello>

*Che afferma anche che "PEPERONCINO, MA NON PER TUTTI "*

*Seppur dotato di molteplici proprietà benefiche, il peperoncino deve però essere evitato in alcuni casi. Lo sanno bene coloro che soffrono di reflusso gastroesofageo, sindrome del colon irritabile, sindrome emorroidaria, ulcera gastrica e malattie infiammatorie intestinali in fase acuta. Una delle prime restrizioni che viene posta alle loro diete è proprio l'esclusione dei cibi piccanti e, più in generale, delle spezie. Inoltre il peperoncino non dovrebbe essere utilizzato quando si preparano pietanze per persone **allergiche** e per i **bambini**: il loro apparato digerente è troppo delicato e potrebbe irritarsi. Cautela nel*

*consumo di pietanze pungenti viene raccomandata alle **donne in gravidanza.***