

Migliora la circolazione, ha proprietà antinfiammatorie, stimola l'attività sessuale e aiuta la linea. E se poi aggiungete il suo gusto, cos'altro volete da un ingrediente in cucina?



Che mondo sarebbe senza **peperoncino**? Il suo gusto, la sua **piccantezza**, la tranquilla follia di quel bruciore in bocca che diventa **piacere**. E piacere benefico: il peperoncino, infatti, è capace di apportare così tanti **benefici** all'organismo che, sul punto, potremmo scrivervi un libro. Senza arrivare a tanto, ci limiteremo a elencare i principali.

### Le origini centroamericane

Originario dell'**America Centrale** e assai conosciuto dalle civiltà precolombiane, il peperoncino arrivò in Europa, portato da **Cristoforo Colombo**, nel 1493. Da allora conobbe un progressivo successo un po' in tutti i "**Sud**" del mondo: in Spagna, nell'Italia centro-meridionale, in Asia e in Africa, in questi ultimi continenti perfino prima dell'arrivo degli Europei. Misteriose "**vie del peperoncino**", così diverse da quelle aristocratiche e costose che arrivavano dall'Oriente, che sfociarono in forze nella **Calabria del XVI secolo**, portato dagli **Spagnoli**. Il nome italiano deriva dal suo gusto che inizialmente parve somigliare a quello del pepe; altre Nazioni preferirono invece conservare il nome "**chili**" (e che cos'è il Cile sul mappamondo se non un grande, grandissimo peperoncino?).

### Lo sbarco in Calabria

In **Calabria** il peperoncino rosso ("**pipi vruscente**", "**cancarillo**", "**pipazza**", "**diavulillo**", "**pipireo**") arriva già nel XVI secolo, anche se la prima menzione è del **1635** ed è di **Tommaso Campanella** nel suo *Medicinalium iuxta propria principia*, che lo indica da subito come ingrediente salutare. Nell'Ottocento, lo scrittore e patriota **Vincenzo Padula** lo definiva il "**lardo della povera gente**", utilizzato perfino come moneta corrente. "**Il popolo non vede mai denaro: è pagato con fichi di scarto e peperoli**".

### Le varietà

Esistono molte varietà di peperoncino. Quella più comune, a cui appartiene anche il peperoncino coltivato in Calabria, è il **Capsicum annuum**, che include anche le varietà di **Cayenna** e il **jalapeño**. Il **tabasco**, invece, fa parte della varietà **Capsicum frutescens**. I frutti più piccanti al mondo come l'**habanero** fanno parte della varietà **Capsicum chinense**. Ci sono poi le varietà **Capsicum pubescens** e **Capsicum baccatum**.

### La scala di Scoville

La sostanza che dona piccantezza a tutti i peperoncini è la **capsaicina**: tutti i peperoncini sono quindi classificati scientificamente per **piccantezza**, mediante una "graduatoria" chiamata **scala di Scoville**. Si va dai **100** del **peperone** ai **2 milioni** del **Carolina Reaper**, il peperoncino più piccante al mondo, ibrido americano creato nel 2011. L'**habanero red savina** arriva a **577 mila** Scoville. Di fronte a questi numeri, il piccantissimo calabrese sembra quasi un moderato con i suoi **30 mila** Scoville, e ancor più i **6 mila** dei jalapeños. È proprio questa piccantezza, forte ma senza esagerazioni, che rende il peperoncino calabrese tra i migliori al mondo, e tra i più ricercati in cucina. Vediamone, allora, le proprietà.

### I benefici: è un vasodilatatore

Il peperoncino, innanzitutto, migliora la circolazione sanguigna e protegge il **sistema cardiovascolare**. È infatti il **vasodilatatore** per eccellenza, perfetto per le persone che soffrono di ipertensione, e nemico giurato del **colesterolo "cattivo"**. La sua ricchezza di acidi grassi insaturi, poi, gli consente di rafforzare i vasi sanguigni e di mantenere elastici i capillari, migliorando l'ossigenazione del sangue. Effetti positivi che, attraverso un miglioramento della circolazione con effetti anche sui bulbi piliferi, si manifestano perfino nella salute dei nostri **capelli**.

### Antinfiammatorio

Note da sempre, poi, sono le proprietà **antinfiammatorie** del peperoncino, che lo rendono perfetto per combattere la **tosse**, alleviare i **dolori reumatici** e anche favorire la **digestione**.

### Afrodisiaco

Altro "miracolo" del peperoncino, la sua ricchezza di **vitamina C**, che permette al nostro corpo di difendersi dalle **infezioni**. Le dosi abbondanti di **vitamina E**, poi, gli conferiscono il suo celebre carattere **energizzante**, tanto da renderlo il cibo **afrodisiaco** per eccellenza. Aumentando il **flusso sanguigno**, il peperoncino agevola la circolazione nell'area dei genitali, riuscendo anche a combattere problemi di impotenza.

### Fa dimagrire

Il peperoncino ha effetti positivi anche sulla **linea**, proprio per l'**azione metabolica dei suoi principi attivi**. L'assunzione, considerato il **maggior apporto di sangue ai tessuti**, può aiutare a bruciare i grassi in eccesso e a eliminare le tossine concentrate a livello epidermico con la sudorazione. Inoltre, pare che un apporto giornaliero di capsaicina possa essere utile nella gestione del **senso di sazietà**: il peperoncino, in altre parole, fa mangiare meno.

### Diabete e tumori

Secondo alcuni studi recenti, la capsaicina potrebbe essere d'aiuto anche alla persone affette da **diabete di tipo 1**. In una ricerca condotta dall'American association for cancer research, invece, si è scoperto come il principio attivo del peperoncino riduce la crescita di **cellule tumorali della prostata**. In entrambi i casi, però, il lavoro degli scienziati è ancora agli inizi, ed è ancora presto per dire una parola definitiva.

