

Chi consuma peperoncino vive più a lungo: tra gli studiosi la professoressa Iacoviello dell'Insubria Varese

VARESE, 17 dicembre 2019-Il peperoncino piccante è un ospite molto frequente sulle tavole degli Italiani, e nel corso dei secoli sono stati in tanti a decantarne virtù terapeutiche di vario tipo. Ora una ricerca condotta dal **Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'I.R.C.C.S. Neuromed** di Pozzilli, in collaborazione con il Dipartimento di Oncologia e Medicina Molecolare dell'Istituto Superiore di Sanità, dell'Università dell'Insubria di Varese e del Cardiocentro Mediterranea di Napoli, pubblicata sul **Journal of the American College of Cardiology (JACC)**, mostra come le persone abituate a consumarlo regolarmente abbiano un **rischio di mortalità per ogni causa ridotto del 23%** rispetto a chi non lo gradisce.

Lo studio ha preso in esame **22.811 cittadini** del Molise partecipanti allo **studio Moli-sani**. Seguendo il loro stato di salute per un periodo medio di circa 8 anni, e confrontandolo con le loro abitudini alimentari, i ricercatori Neuromed hanno potuto dimostrare come nelle persone che consumano regolarmente peperoncino (4 volte a settimana o più), il rischio di morire di infarto si abbatta del 40%, mentre la riduzione più forte si osserva sulla mortalità cerebrovascolare, che risulta più che dimezzata.

Un dato molto interessante– dice **Marialaura Bonaccio**, ricercatrice epidemiologa di Neuromed e primo autore della pubblicazione – è che la protezione dal rischio di mortalità è risultato indipendente dal tipo di alimentazione seguita. In altri termini, qualcuno può seguire la salutare dieta mediterranea, qualcun altro mangiare in modo meno sano, ma per

tutti il peperoncino esercita una funzione protettiva”.

Lo studio Moli-sani è il primo a esplorare le proprietà di questa spezia piccante in relazione al rischio di morte in una popolazione europea e mediterranea come quella del Molise.

“Il peperoncino – commenta **Licia Iacoviello**, Direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell’IRCCS Neuromed e **Professore di Igiene e Salute Pubblica dell’Università dell’Insubria a Varese**, – è un componente fondamentale della nostra cultura alimentare. Lo vediamo appeso sui balconi e persino raffigurato nei gioielli. Nel corso dei secoli gli sono state attribuite proprietà di tutti i tipi, il più delle volte basate su aneddoti o usanze al limite della magia. È importante, ora, che la ricerca se ne occupi in modo concreto, con rigore ed evidenza scientifica. Come già osservato in Cina e negli Stati Uniti, le varie piante della specie capsicum, pur consumate con modalità diverse in tutto il mondo, possono esercitare un’azione protettiva verso la nostra salute”.

Nuove ricerche dovranno essere ora avviate per capire le modalità biochimiche attraverso le quali agiscono il peperoncino e i suoi “parenti” sparsi nei vari angoli del globo (tutti accomunati dalla presenza di una sostanza denominata *capsaicina*). Ma per il momento i cultori del piccante hanno sicuramente un motivo in più per mantenere la loro abitudine.

Lo studio Moli-sani

Partito nel marzo 2005, ha coinvolto circa 25.000 cittadini, residenti in Molise, per conoscere i fattori ambientali e genetici alla base delle malattie cardiovascolari e dei tumori. Lo studio Moli-sani, oggi basato presso l’IRCCS Neuromed, ha trasformato un’intera Regione italiana in un grande laboratorio scientifico.

L’IRCCS Neuromed

L'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (I.R.C.C.S.) Neuromed di Pozzilli (IS) rappresenta un punto di riferimento a livello italiano ed internazionale per la ricerca e la terapia nel campo delle malattie che colpiscono il sistema nervoso e cardiovascolare. Un centro in cui i medici, i ricercatori, il personale e gli stessi pazienti formano una alleanza rivolta a garantire il miglior livello di assistenza possibile e cure all'avanguardia, guidate dagli sviluppi scientifici più avanzati.