La nutrizionista. Pepe, una spezia eclettica

mixerplanet-img-pepe-2206900e

Dietro al termine Pepe o Piper si nascondono una grande varietà di Pilpali, provenienti dalla famiglia di liane tropicali cugine dei peperoni. Il pepe nero (Piper nigrum L.) è definito per eccellenza il Re delle Spezie, a seguire troviamo il pepe bianco, privo di pericarpo, e il pepe verde che invece viene trattato ancora acerbo; mentre altri tipi di Piper provengono da piante come lo schinus molle, detto anche pepe selvatico, di origine brasiliana; in quest'ultima categoria rientra il conosciuto pepe rosa (Schinus terebinthifolius) che se assunto in grandi quantità può avere effetti velenosi. Esiste un omologo del pepe nero sia in sapore che odore ed è il Piper longum (pepe lungo) di origine Indonesiane, è il più utilizzato in medicina orientale per le sue propietà ad azione farmacologica, se ne sfruttano infatti le proprietà: antifungina, antiinfiammatoria, antiossidante, anti carcinoma e anti insetticida.

Le proprietà

Il pepe nero, quello bianco e quello verde, appartengono alla medesima pianta e quindi posseggono in linea generale le stesse proprietà nutritive, olfattive, chimiche e ayurvediche; vengono ampiamente impiegati per alleviare dolori reumatici, brividi, influenza, vampate di calore, dolori muscolari e febbre. In letteratura scientifica esistono ampi studi sul maggiore componente nutritivo del pepe la Piperina, un alcaloide responsabile del gusto piccante e principale contribuente delle potenzialità dei Pilpali. Tante le peculiarità messe in evidenza dagli studi: il pepe è infatti antiossidante (capace, cioè, di inibire la perossidazione lipidica), protegge il DNA plasmidico da eventuali danni quando questo è esposto a radiazioni gamma (utilizzati in medicina diagnostica) ed è efficace contro lieviti, muffe, batteri Gram-negativi e Gram-positivi, non patogeni, che si trovano comunemente nei nostri alimenti freschi o a breve conservazione. Da ciò l'impiego frequente e diffuso nelle preparazioni alimentari.

Afrodisiaco: sì o no?

Comunemente si pensa che il pepe nero possa incentivare l'insorgenza di cellule cancerogene nella prostata, ma paradossalmente, la letteratura scientifica (Nankai University, Cancer Letters, Journal of Ethnopharmacology, New England Journal of Medicine) ha mostrato l'esatto contrario.

Ossia il Piper nigrum possiede una potente citotossicità contro le cellule tumorali della prostata e la Piperina può potenziare la citotossicità di farmaci anti-cancro. Però, gli studi scientifici hanno travolto anche un altro mito, da sempre attribuito al pepe: quello di essere un potenziale afrodisiaco. Pare infatti che la piperina contribuisca ad inibire le funzioni riproduttive.

Questo, in pratica, può voler dire che il consumo spropositato di spezie come il pepe, comunemente (ed evidentemente erroneamente) noto come afrodisiaco, porti invece ad un calo di prestazione sessuale in termini riproduttivi