IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Salute, d'estate tutti in forma con i peperoni

Per molti è semplicemente un peperone, ma per la scienza è il frutto del Capsicum annuum L, della famiglia delle Solanaceae. Originaria del sud America, si è diffusa come coltivazione in Europa solamente dopo il 1500; comprende la tipologia dolce o il piccante (peperoncino).

Le varietà di peperone dolce disponibili sul mercato ortofrutticolo possono distinguersi in base al colore (rosso, verde e giallo) e in base alla forma che può essere conica (capsicum annum var. abbreviatum), allungata (capsicum annum var. longum), quadrata (capsicum annum var. grossum) quest'ultimo forse più conosciuto, ad esempio con le varietà "Quadrato d'Asti", "Nostrano mantovano", "Ercole", "Dolce di nocera".

La produzione di peperone dolce in Italia nel 2012 è stata di 2,9 milioni di quintali, con la Sicilia che registra il primato – con quasi 560.000 quintali (rielaborazione Coldiretti su dati Istat) – dati che ci qualificano sicuramente uno dei maggiori produttori in Europa. Come altri vegetali sono molto ricchi in acqua, apportano pochissime calorie, appena 22 per 100g e quasi 2g di fibra. I lipidi sono praticamente nulli, mentre contengono circa 4,2g di carboidrati principalmente glucosio e fruttosio. Una delle principali caratteristiche del peperone dolce è il suo elevatissimo contenuto di vitamina C, 151 mg/100g, che lo annovera tra gli ortaggi con maggiore quantità.

Praticamente basterebbero appena 40g di peperoni dolci per coprire il fabbisogno giornaliero. Sono livelli da primato, una fonte a basso costo di benefici per la salute. Il peperone dolce è anche un'ottima fonte di provitamina A, 100g ne contengono ben 140mg a fronte dei 600 raccomandati giornalmente. Vitamina C e provitamina A sono vitamina antiossidanti che promuovono il benessere, agendo sulla prevenzione di molteplici patologie, come tumori e malattie cardiovascolari. Il peperone apporta, inoltre, buoni quantitativi di vitamina B ed E, oltre che di oligoelementi come ferro, magnesio, potassio, calcio, rame e zinco.

Il peperoncino si può considerare una varietà di peperone, ma una delle sue particolarità è sicuramente il sapore molto piccante conferito dalla molecola nota come "capsaicina". Il gusto piccante e quindi la quantità di capsaicina si misura in unità di Scoville e il peperone dolce ha 0 unità di Scoville quindi praticamente non contiene capsaicina. Il peperone dolce è però molto ricco di capsiati, che appartengono alla stessa famiglia della capsaicina e, data l'analogia tra le molecole, gli studi che sino ad ora si erano molto concentrati sulla capsaicina, ora si stanno evolvendo per studiare anche le altre specie affini.

Poiché la capsaicina è in grado di indurre la morte delle cellule tumorali, sono stati studiati gli effetti dei capsiati nei peperoni dolci. I risultati suggeriscono che i capsiati abbiano come target d'azione proprio diversi step nello sviluppo e nell'infiammazione delle cellule cancerose, e che anch'essi hanno un potenziale considerevole di tipo antitumorale. La capsaicina è anche nota per i suoi effetti sulla regolazione dell'appetito e del peso corporeo, su cui influisce anche il sapore piccante. Diversi studi hanno invece investigato il ruolo del consumo umano di una particolare cultivar del peperone dolce rosso, per valutare se i capsiati potessero avere una effetto analogo,

laboratorio, in grado di promuovere il metabolismo energetico e ridurre l'accumulo adiposo.

Infatti, il consumo di questo ortaggio durante il periodo di sperimentazione provocava l’aumento della temperatura corporea, il consumo di ossigeno, facilitando la perdita di peso, oltretutto ostacolando l’accumulo di grasso, agendo sulla stimolazione del sistema nervoso simpatico (la cui ipoattività sembra essere legata all’obesità). Il peperone dolce è una sorgente di altre molecole ad azione antiossidante, come composti fenolici, acidi idrossicinnamici e flavonoidi, che sono localizzati prevalentemente nella buccia.

Questi ortaggi sono estremamente versatili e si possono consumare in diverse modalità; a crudo, ad esempio nelle insalate, per preservare tutti i componenti benefici in quanto la cottura può ridurre fino a più del 50% del contenuto di vitamina C.; al forno; in padella o ancora sott’olio o sott’aceto. Per acquistare i prodotti più freschi, assicurarsi sempre che il picciolo sia attaccato, che la buccia sia ben levigata, lucida, il colore intenso e la polpa soda.