## ***Pepe Nero, un prezioso Alleato contro il Grasso***

**Salute e Benessere**

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 5/5/2024 9:20:00

**La proprietÃ  salva-linea del pepe nero Ã¨ la sua capacitÃ  di farci bruciare piÃ¹ calorie dopo un lauto pasto.**

Secondo un recente studio, pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry, il pepe nero contrasta infatti attivamente la formazione di nuove cellule adipose.

Una vera e propria spezia antigrasso, dunque. Tutto merito della piperina, la sostanza che dÃ  il caratteristico sapore piccante al pepe nero.

**La piperina** interferisce con l'attivitÃ  dei geni che controllano la formazione di nuove cellule adipose, impedendo l'accumulo del grasso. Inoltre, proprietÃ  giÃ  nota, riduce i livelli di grassi nel sangue.

**Il pepe nero** e la pianta del pepe nero, non a caso sono stati utilizzati per secoli nella medicina tradizionale orientale per curare disturbi gastrointestinali, dolori, infiammazioni ed altri disturbi.
Certo, con il pepe nero non possiamo esagerare perchÃ© ne basta un pizzico per insaporire i piatti ed aggiungerne grandi quantitativi coprirerebbe eccessivamente il sapore degli altri cibi. Tuttavia, ora che conosciamo queste sue proprietÃ  anticiccia, magari lo useremo piÃ¹ spesso e non ci dimenticheremo di portarlo in tavola.

Ma la vera svolta potrebbe arrivare dalla ricerca medica. Scoperto il meccanismo con cui la piperina interferisce nella formazione del grasso, i ricercatori pensano infatti di ricavare farmaci contro l'obesitÃ  a base di estratti di piperina.

Â