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