
I cibi troppo piccanti possono fare male?

Lun 23/10/2023 - 10:14

Non tutto il piccante è uguale. La percezione di piccantezza viene attivata da varie sostanze che stimolano i recettori del dolore e del calore nel cavo orale. A rigor di termini, il “gusto” piccante non è quindi un sapore – quali sono, invece, il dolce, il salato, l’amaro, l’acido o l’aspro e l’umami – quanto piuttosto uno stimolo doloroso.

Fanno parte delle sostanze pungenti i composti solforati come l’allicina o l’alliina, presenti in cipolle, porri, erba cipollina e aglio. Queste sostanze vengono considerate benefiche per la salute in quanto hanno un effetto antimicrobico e antinfiammatorio. Altri pungenti sono la piperina e la piperettina del pepe, i glucosinolati del rafano e il gingerolo dello zenzero.

I peperoncini devono la propria piccantezza alla capsaicina, un alcaloide che nelle piante e nei frutti funge da protezione contro i predatori. “Gli effetti che se si possono trarre dall’assunzione di piccole quantità di capsaicina sono assolutamente positivi: tale sostanza, infatti, stimola la circolazione sanguigna nelle mucose, migliorando così le difese immunitarie, inoltre favorisce la funzione motoria dello stomaco, e quindi l’intera digestione”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “In quantità più grandi la capsaicina ha, invece, un effetto tossico e può provocare gravi irritazioni delle mucose, mancanza di respiro, nausea e vomito”.

Le discutibili “prove di coraggio” o “sfide del cibo piccante” che circolano sui social media vanno pertanto assolutamente evitate. Negli Stati Uniti e in Europa alcuni giovani sono finiti in ospedale dopo aver mangiato patatine di mais estremamente piccanti.

Il grado di piccantezza di un alimento può essere misurato mediante la scala Scoville, che quantifica la piccantezza dei vari alimenti in unità di calore SHU (Scoville Heat Unit, quindi unità di calore Scoville). Il peperoncino più piccante al mondo è la varietà Carolina Reaper, che raggiunge 2,2 milioni di SHU. Secondo le indicazioni fornite dal produttore, le patatine di mais sopraccitate sono condite proprio con questo tipo di peperoncino. In confronto, il condimento “Tabasco” raggiunge appena 30.000-50.000 SHU.

In un comunicato stampa pubblicato di recente, l'Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi (BfR) mette in evidenza il fatto che un consumo eccessivo di capsaicina può scatenare effetti indesiderati come irritazione delle mucose, nausea, vomito e ipertensione e, nel peggiore dei casi, mettere a repentaglio la vita. A essere particolarmente sensibili a questi effetti sono i bambini e gli individui affetti da patologie cardiovascolari. Tuttavia, va anche detto che alcune persone tollerano il piccante meglio di altre, il che è presumibilmente dovuto all'effetto di assuefazione che si manifesta quando si consumano frequentemente cibi piccanti: in questo caso, il dolore e il calore vengono percepiti in modo meno intenso.

Per contrastare gli effetti di un pasto piccante, peraltro, è sconsigliabile bere acqua: esercitano piuttosto un effetto lenitivo il latte, lo yogurt e il pane. Del mascarpone su una fetta di pane non tostato sembra essere il rimedio con il miglior effetto neutralizzante.