



Il peperone

Natasha Russo, dietista diplomata S.S.S., www.unadietistaperamica.ch

Il peperone è originario dell'America centro-meridionale, dove esiste allo stato selvatico ed è conosciuto e coltivato da migliaia di anni. Gli Aztechi ne producevano decine e decine di varietà diverse quando arrivarono nel Nuovo Mondo gli spagnoli, che ne furono subito attratti.

L'importazione in Europa del peperone comincia addirittura con il ritorno di Cristoforo Colombo dal suo primo viaggio. Non bisogna dimenticare che il navigatore genovese credeva di aver raggiunto l'India da Occidente ed era soprattutto a caccia di spezie pregiate: restò quindi molto colpito dal sapore piccante del peperoncino e lo scambiò per una varietà rossa di pepe. Di qui il nome di peperone.

Nel XVI secolo la pianta era già abbastanza diffusa in tutta l'Europa meridionale, anche se fu dapprima usata più che altro con funzione ornamentale, in considerazione della bellezza dei frutti e dei loro colori vivaci.

Caratteristica principale

Contiene moltissima **Vitamina C** (circa 126 mg ogni 100g), in effetti è tra le verdure che ne contengono maggiormente, più di spinaci e cavoli.

Interessante è anche il contenuto di **Provitamina A** (Carotene): 0,7 mg per 100g (i peperoni rossi possono arrivare anche a 3,5 mg ogni 100g).

Altre vitamine sono contenute nei peperoni in media con altre verdure: **Vitamina B** (0,02-0,7 mg per 100g), **Vitamina E** (1,4 mg per 100g).

Il Peperone ha buoni quantitativi di minerali e oligoelementi: potassio in grande quantità (oltre 170 mg per 100g), **fosforo**, **magnesio** e **calcio**.

Il **ferro** è presente in una quantità di 0,4 mg per 100g, accompagnato da **rame**, **manganese** e **zinco**. Modestissimo il contenuto di **Sodio** (in media 2 mg per 100g).

Aspetti nutrizionali e salutistici

Grazie ai livelli record di Vitamina C, i peperoni svolgono un ruolo prezioso per l'alimentazione e per la salute; anche se viene consumato in piccole quantità (a crudo, come ingrediente in un'insalata mista) o cotto (la cottura può distruggere fino al 60% di vitamina C).

Una porzione di 50g di peperoni crudi contiene più di 60 mg di vitamina C, il 75% della razione giornaliera raccomandata (*RDA*).

Vitamina C e Provitamina A sono due vitamine **antiossidanti** con molteplici effetti benefici sulla salute, sulla protezione e la prevenzione di diverse patologie: invecchiamento precoce, tumori e malattie cardiovascolari.

Molte fibre, poche calorie

La notevole quantità e qualità di fibre presente nei peperoni lo mettono tra le verdure più interessanti dal punto di vista dietetico.

Peperoni e Tumori

Diversi studi hanno posto particolare attenzione ai potenziali effetti antitumorali dei peperoni. Gli estratti di peperone hanno inibito la formazione o l'azione di alcuni composti cancerogeni (quali le nitrosammine*). Inoltre, uno studio ha dimostrato che il consumo di peperoni e altre verdure possono ridurre il rischio di contrarre tumore al cervello (probabilmente causato dalle nitrosammine). Gli antiossidanti contenuti nei peperoni (tra cui vitamina C e carotenoidi) potrebbe in parte spiegare i risultati, ma sono necessarie ulteriori ricerche per identificare con precisione i principi attivi e per comprendere meglio i meccanismi coinvolti.

*Fonti di nitrosammine: birra, alcuni vegetali, il pesce, la carne, i salumi e i formaggi. Nella carne conservata possono esserci tracce di nitrosammine poiché la carne contiene le ammine (che derivano dalla presenza di proteine) e, per conservarla, talvolta viene aggiunto il nitrito di sodio, con il cloruro di sodio.