Il Messaggero

Data 05-08-2015
Pagina 21
Foglio 1

## La ricerca

# Mangiare piccante allunga la vita

L'elisir di lunga vita potrebbe nascondersi tra le spezie: peperoncino, curry e altre polveri dal gusto "hot". Una ricerca condotta da un team internazionale coordinato dall'Accademia cinese di scienze mediche, pubblicata su British medical journal, suggerisce che consumare ogni giorno spezie piccanti riduce del 14% il rischio di morte. Un beneficio associato all'alto contenuto di capsaicina, vitamina C e altri nutrienti che contenuti nel peperoncino. Questi i calcoli finali: rispetto a chi mangiava piccante meno di una volta a settimana, chi lo faceva 1-2 giorni a settimana mostrava una riduzione del 10% del rischio.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.