

## 6 motivi per mangiare lo zenzero



Spezia dall'effetto aperitivo grazie al suo gusto pungente e rinfrescante, lo zenzero apporta anche diversi benefici alla salute dell'intero organismo. Ecco quali sono i suoi "fantastici 6"!

Gradito a quasi tutti i palati, lo zenzero si accompagna con discrezione ai più svariati sapori con il suo aroma fresco e leggermente piccante – o per meglio dire, "frizzantino".

Ma oltre alle indiscusse doti culinarie, lo **zenzero** sembra possedere numerose virtù benefiche per la salute umana. Ciò che gli antichi curatori cinesi, indiani e giapponesi avevano già intuito prima del Giuramento di Ippocrate adesso è stato confermato e corroborato da autorevoli ricerche scientifiche. Addirittura, **6 sarebbero i benefici** apportati dal consumo di zenzero, secondo le risultanze dei più recenti studi medici. Vediamo quali:

**1) Regolazione della pressione sanguigna** - Da una parte le proprietà vasodilatatorie della molecola, dall'altra la ricchezza di diversi oligoelementi preziosi (quali: cromo, magnesio e zinco) sembrerebbero aiutare nella prevenzione dell'ipertensione arteriosa.

**2) Contrasto della nausea e del vomito** - Varie indagini hanno dimostrato l'utilità della radice di zenzero nel combattere la nausea e il vomito di origine gravidica, cinetica e chemioterapica. Merito delle componenti etanolica e acetonica! In particolare, l'efficacia dello zenzero contro la nausea da chemioterapici è stata provata sperimentalmente sui cani.

**3) Aumento del metabolismo** - Innalzando la temperatura corporea – fenomeno che produce la dilatazione dei vasi sanguigni (vedi *supra*) –, questa spezia si rivela quindi utile come coadiuvante delle diete dimagranti, poiché accelera la combustione delle calorie introdotte con l'alimentazione.

**4) “Terapia antidolorifica”** - Secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Pain*, il rizoma di zenzero avrebbe proprietà antinfiammatorie e antiossidanti tali da renderlo perfino più potente dei FANS nel trattamento dei dolori muscolari!

**5) Cura dei raffreddori e delle bronchiti** - Sono da tempo noti gli effetti espettoranti della spezia, ma alcuni ricercatori della Columbia University hanno recentemente messo in luce l'efficacia dello zenzero anche come coadiuvante della terapia “tradizionale” dell'asma.

**6) Rallentamento del decorso del cancro al colon** - Infine, esiste la fondata ipotesi – ancora in attesa di conferme – che tale spezia possa rallentare considerevolmente la crescita e la diffusione delle cellule tumorali nei soggetti malati di cancro colo-rettale.

Insomma, se ancora non lo usate, non vi resta che provare questo autentico toccasana naturale – per di più assai gustoso! Giusto per essere scrupolosi, vi consigliamo di consultarvi prima con il vostro medico in modo da scongiurare eventuali effetti collaterali.