

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.