



CHI SEMINA RISPETTO, RACCOGLIE MERAVIGLIA.

## LA PIPERINA DEL PEPE È DAVVERO BENEFICA PER L'ORGANISMO? RISPONDE IL PROFESSOR ANTONELLO PAPARELLA

Redazione Il Fatto Alimentare 25 ottobre 2018 Lettere



Salve redazione de *Il Fatto Alimentare*, ho una domanda da porvi: da un po' di tempo a questa parte ho conosciuto delle persone ossessionate dalla piperina. Informandomi ho visto che si tratta di un componente del comune pepe nero. Oltretutto ho visto che ha dei benefici per l'organismo. Vorrei sapere se le informazioni reperite sono giuste, o se si tratta della solita notizia ingigantita da qualche post di Facebook.

Francesco

Ecco la risposta di **Antonello Paparella microbiologo alimentare e preside della Facoltà di Scienze e tecnologie alimentari all'Università degli Studi di Teramo.**

La **piperina** è il principale principio attivo del pepe. Sulla piperina alimentare, diffusamente pubblicizzata in rete, si vantano proprietà che non sempre trovano riscontro nella letteratura scientifica (\*), come ad esempio le capacità dimagranti. Diversi studi hanno recentemente fatto il punto sulle proprietà scientificamente fondate, in particolare sul miglioramento della capacità digestiva e la riduzione del tempo di transito gastrico e intestinale. Anche le capacità antiossidanti sono state dimostrate in vivo in una serie di condizioni di stress ossidativo.

Una **proprietà** molto interessante, dimostrata in vivo, è quella di aumentare la disponibilità dei farmaci convenzionali e vegetali, inibendo le reazioni di biotrasformazione delle sostanze nel fegato. Anche per questo, l'aggiunta del pepe alla curcuma prolunga l'attività biologica della curcumina nel nostro organismo, rallentando il processo attraverso il quale questa molecola è degradata dal fegato.

### (\*) Note e approfondimenti:

- [Piperine: A Comprehensive Review of Pre-Clinical and Clinical Investigations](#)
- [Piper nigrum and Piperine: An Update](#)
- [Piperine—The Bioactive Compound of Black Pepper: From Isolation to Medicinal Formulations](#)
- [Black Pepper and its Pungent Principle-Piperine: A Review of Diverse Physiological Effects](#)

© Riproduzione riservata



\* Con Carta di credito (attraverso [PayPal](#)). [Clicca qui](#)

\* Con bonifico bancario: IBAN: IT 77 Q 02008 01622 000110003264  
indicando come causale: sostieni Ilfattoalimentare 2018. [Clicca qui](#)

