
Zenzero

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La nutraceutica è la scienza dell'alimentazione che studia le proprietà nutritive e farmacologiche degli alimenti, indicando quelli utili per mantenersi in salute.

La nutraceutica è la scienza dell'alimentazione che studia le proprietà nutritive e farmacologiche degli alimenti, indicando quelli utili per mantenersi in salute. Tra essi è segnalata una spezie, lo zenzero, che si ricava da una pianta, *Zingiber officinalis*, erbacea perenne originaria dell'Asia e oggi diffusamente coltivata.

In India e in Cina questa spezie è utilizzata da millenni come condimento aromatizzante e conservante per la sua spiccata azione antibatterica. Allo zenzero sono attribuite molte proprietà: stimolare il sistema immunitario, aumentare la resistenza alla fatica, migliorare la circolazione del sangue e favorire l'adattamento termico dell'organismo all'ambiente. Recenti studi hanno confermato che lo zenzero è soprattutto efficace nei casi di inappetenza, digestione lenta e nausea.

Questa spezie è commercializzata in polvere o in pezzetti di radice e utilizzata in vari modi, anche per farne infusi e decotti. Lo zenzero è consumato soprattutto dalle popolazioni indiane con il *curry* che è una miscela di spezie diverse.

C'è da segnalare, infine, uno studio pubblicato dal *British journal of nutrition*, il quale segnala che lo zenzero potrebbe essere utile persino per la prevenzione di alcune forme tumorali.