

Capsico



Contenuti estratti da:

www.my-personaltrainer.it

Capsico: proprietà ed efficacia

Cos'è il Capsico?

La Capsicina o Capsaicina è il principio attivo del peperoncino (piante del genere *Capsicum*). Presente nei frutti (bacche) e nei semi di queste piante, la capsicina è conosciuta ed apprezzata per la sua azione rubefacente. Tale termine indica la capacità di una sostanza di stimolare l'afflusso di sangue nella zona con cui entra in contatto.

Il sapore violento e piccante del peperoncino, in grado di valorizzare un gran numero di pietanze, è legato proprio all'abbondante presenza di Capsaicina.

La stessa sostanza è contenuta in quantità inferiori nei peperoni dolci, botanicamente vicini al peperoncino.

Sono sufficienti dosaggi infinitesimali di Capsaicina per provocare una forte sensazione di bruciore. Tale stress causa un rapido rilascio di adrenalina, dando una sferzata di energia all'organismo.

Questa prima scarica ormonale è seguita dalla liberazione di endorfine, oppioidi endogeni dotati di una potente attività analgesica ed eccitante.

In virtù delle sue proprietà biologiche, la Capsaicina è rientrata nelle formulazioni di numerosi integratori e di diversi cosmetici con attività diretta sul microcircolo. Esistono persino farmaci a base di Capsaicina utilizzati nel trattamento del dolore neuropatico periferico; un esempio è dato dalla specialità registrata Qutenza.

Indicazioni

Perché si usa la Capsaicina? A cosa serve?

A dispetto di un'attività molecolare non del tutto caratterizzata, la Capsaicina è oggi utilizzata in vari ambiti clinici e preventivi.

Più precisamente, secondo recenti evidenze, la Capsaicina potrebbe:

- Risultare efficace come agente antinfiammatorio, soprattutto se utilizzata per via topica;

Capsico: proprietà ed efficacia

- Esercitare un'azione immunomodulatoria degna di nota;
- Risultare preziosa nella gestione di patologie infiammatorie come l'artrite reumatoide;
- Esercitare un'azione analgesica;
- Migliorare le capacità fisiche di endurance;
- Coadiuvare la perdita di peso;
- Esercitare un modesta azione anticancro.

Proprietà ed Efficacia

Quali benefici ha dimostrato la Capsaicina nel corso degli studi?

Nonostante gran parte degli studi attualmente consultabili si riferisca a modelli sperimentali, le prime evidenze cliniche, per lo più ottenute sulla popolazione asiatica, sembrano confermare l'utilità clinica della Capsaicina.

Capsaicina e tumori

Secondo alcuni autori, la Capsaicina potrebbe, almeno in vitro, esercitare una preziosa attività antitumorale, intervenendo su delicati meccanismi molecolari. Più precisamente, la Capsaicina sembrerebbe da un lato facilitare il processo apoptotico, o morte programmata, delle cellule tumorali e dall'altro inibire l'espressione di un fattore note come VEGF, responsabile della vascolarizzazione della massa tumorale e della conseguente metastatizzazione.

Capsaicina e patologie infiammatorie

L'attività antinfiammatoria della Capsaicina, mediata da un'azione inibitrice nei confronti dell'espressione di citochine infiammatorie, sembrerebbe efficace in diverse condizioni patologiche, quali artrite reumatoide, patologie articolari, traumi, psoriasi ed aterosclerosi.

Capsico: proprietà ed efficacia

Capsaicina e dolore

L'uso analgesico della Capsaicina è noto da anni, tanto che in Cina si usava strofinare estratti di peperoncino sullo scroto degli eunuchi prima della castrazione.

Ciò che i nostri antenati avevano constatato empiricamente è stato recentemente confermato dalla scoperta di recettori specifici per la Capsaicina.

Tali recettori ricoprono un ruolo fondamentale nella sensazione termica e dolorifica. Il loro legame con la Capsaicina, dopo un'iniziale, intensa attivazione, tende ad inattivarli, desensibilizzandoli e determinando le proprietà analgesiche della sostanza.

Capsaicina e obesità

L'azione antiobesigena della Capsaicina è invece stata osservata anche in corso di trial clinici.

Tale attività risulterebbe correlabile sia all'attivazione di proteine note come UCP, responsabili della dissipazione di energia sotto forma di calore, sia all'attivazione del sistema nervoso simpatico.

Entrambe le proprietà espleterebbero un'attività induttrice nei confronti del metabolismo, aumentando la termogenesi ed il conseguente metabolismo basale.

Capsaicina e sport

L'attività migliorativa della Capsaicina nei confronti della performance atletica, sarebbe da ricondurre alla presenza di alcuni studi, per lo più condotti su piccoli roditori.

Questi ultimi, supplementati con Capsaicina, avrebbero sostenuto per più tempo attività forzate come il nuoto, grazie ad un miglioramento apprezzabile del flusso energetico e del metabolismo intermedio.

Per comprendere al meglio le reali potenzialità ergogeniche della Capsaicina, sarebbe tuttavia corretto attendere i risultati trial clinici statisticamente rilevanti.