

Lo zenzero: un vegetale, una spezia, una medicina naturale

scritto da Marialetizia Latella | 31/01/2022



Una radice dalle molteplici proprietà che insaporisce i piatti con il suo aroma fresco e pungente ma lenisce anche i disturbi gastrointestinali

Lo **zenzero** che comunemente troviamo al supermercato nel reparto ortofrutta è la **radice fresca della pianta** erbacea delle [Zingiberaceae](#), appartenente alla stessa famiglia del cardamomo. Nota anche come **ginger**, la radice è originaria dell'Estremo Oriente dove ha sempre trovato largo spazio in cucina; in Italia, dove è stata importata da Greci e Romani, si è diffusa in forma di spezia essiccata e infatti nel mondo dell'alimentazione può essere considerata sia un vegetale che una spezia.

Proprietà nutrizionali dello zenzero

Dal punto di vista nutrizionale lo **zenzero presenta una bassa densità calorica**: solo 80 kcal per 100 grammi di alimento fresco. Il macronutriente prevalente è il **carboidrato**, in forma di amido; i **grassi sono assenti quasi del tutto** mentre è presente una **piccola quota di proteine**. Inoltre il

ginger è ricco in micronutrienti: contiene **quasi tutte le vitamine del gruppo B** (ad esclusione della B12) e le vitamine C ed E; i minerali più presenti sono invece il potassio, il magnesio, il calcio ed il fosforo. Nel complesso è un concentrato di micronutrienti essenziali per la salute dell'organismo.

Ginger: una medicina naturale

Anticamente utilizzato dai popoli orientali come **medicina naturale**, ad oggi anche la medicina occidentale ne riconosce il potenziale. Lo zenzero, infatti, **vanta un effetto antinfiammatorio, antidolorifico e anti tumorale** (previene i tumori del tratto gastrointestinale). Il meccanismo alla base delle sue proprietà è costituito dalla **capacità di inibire le ciclossigenasi** (enzimi coinvolti nella cascata segnalatica dell'infiammazione e del dolore).

A cosa serve lo zenzero

L'utilizzo dello zenzero è particolarmente indicato nelle seguenti situazioni:

- **Disturbi gastrointestinali:** riduce efficacemente la nausea gravidica e la nausea indotta da farmaci chemioterapici. Inoltre, stimola la produzione di succhi gastrici per cui è un **ottimo rimedio contro la digestione lenta e l'indigestione**
- **Malattie del metabolismo:** il suo effetto antinfiammatorio è **protettivo per chi soffre di obesità e/o diabete mellito di tipo 2**, perché migliora alcuni parametri come glicemia, resistenza e sensibilità insulinica
- **Rischio cardiovascolare:** il suo consumo contribuisce a **ridurre il colesterolo totale**, i trigliceridi nel sangue e la proteina C reattiva (una proteina di fase acuta che viene prodotta dal fegato e riversata nel circolo sanguigno, durante uno stato infiammatorio). Questo insieme di interazioni ha un effetto benefico sulla salute cardiovascolare e diminuisce il rischio di malattie relative questo apparato
- **Dolore:** una certa quantità di zenzero è in grado di **ridurre il dolore muscolare indotto dall'esercizio fisico** ripetuto ed il dolore causato da stati infiammatori come l'osteoartrite.

Controindicazioni

Chi soffre di **calcolosi biliare** e **reflusso esofageo** dovrebbe evitare di consumare frequentemente lo zenzero, poiché questa spezia stimola la produzione di sali biliari e la secrezione gastrica. Anche chi segue una terapia ipoglicemizzante per diabete mellito dovrebbe evitarne il consumo, lo zenzero infatti ha un effetto ipoglicemizzante in grado di amplificare l'effetto di questa terapia.

Come si usa lo zenzero

Si abbina bene a piatti di carne e pesce, sia fresco che macinato secco o come sottaceto in agrodolce. Per godere a pieno delle sue proprietà è consigliabile consumarlo fresco in fette oppure in forma di estratto nei centrifugati di frutta e verdura. Da non dimenticare i decotti e gli **infusi a base di zenzero**, che aiutano la digestione e leniscono i disturbi ad essa associati.

Bibliografia

1. Anh NH, Kim SJ, Long NP, Min JE, Yoon YC, Lee EG, Kim M, Kim TJ, Yang YY, Son EY, Yoon SJ, Diem NC, Kim HM, Kwon SW. Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2020 Jan 6;12(1):157. doi:

10.3390/nu12010157. PMID: 31935866; PMCID: PMC7019938

2. USDA FoodData Central: Ginger root, raw. Codice alimento 11216: fdc.nal.usda.gov