

Il cumino: una spezia che può aiutarci a perdere peso?

 lascuoladiancel.it/2015/07/08/il-cumino-una-spezia-che-puo-aiutarci-a-perdere-peso/

La Scuola Di
AnceL

8/7/2015

Pubblichiamo oggi l'articolo della dottoressa Valentina Viti, Biologa Nutrizionista, sul cumino

Il Cumino (*Cuminum cyminum* L.) è una pianta appartenente alla famiglia delle Apiacee, alta fino a 30 cm, originaria del Mediterraneo orientale (Egitto) e dell'Asia centrale¹. Viene coltivata oggi anche in Grecia, Turchia, Nord Africa, America Latina (è l'ingrediente principale del *burrito* messicano) e in Italia del sud. Richiede terreni aridi, sabbiosi e caldi. La parte della pianta utilizzata come spezia è il frutto a forma di chicco, simile ai semi di finocchio, ma dal colore bruno e dalla forma ovoidale e fusiforme, con un'estremità appuntita e una caratteristica linea bianca lungo tutto il chicco. Potrebbe essere confuso con il carvi, ma è l'aroma inconfondibile che ne consente la distinzione.

Usato fin dai tempi antichi, in Mesopotamia veniva impiegato insieme al coriandolo per gli incantesimi contro le maldicenze e per preparare unguenti decongestionanti per gli occhi. È stato trovato anche nelle tombe egizie, impiegato come rimedio per diverse affezioni. Viene citato nel romanzo *Gente di Dublino* di Joyce, in cui un personaggio masticava semi di cumino per contrastare l'odore di alcol dell'alito.

Il cumino è tra gli ingredienti di base del *curry* e del *garam masala*, entrambi miscele di spezie alla base di molte cucine asiatiche. Inoltre può essere macinato con parti uguali di pepe nero, impiegandolo al posto del normale sale da cucina. Si consiglia di utilizzare i semi dopo una lieve tostatura e di macinarli al momento dell'uso: se ne sprigionerà l'aroma pungente che si ammorbidirà durante la cottura. Questa spezia si presta bene ad accompagnare piatti dalle cotture lunghe come brasati, stufati o macerazioni e marinate; ma anche creme e piatti di legumi. Si accosta bene al coriandolo, al cardamomo, al peperoncino, al pepe, allo zenzero e ai semi di finocchio².

Tra le numerose proprietà del cumino, dovute principalmente alla presenza della **cuminaldeide**, sono da citare:

- la riduzione dei livelli di glicemia in topi diabetici con riduzione della formazione di AGE (*Advanced Glycation End-products*) dal 40% al 90%³;
- un effetto positivo sull'incidenza di tumori, in particolare alla cervice, allo stomaco, al fegato e al colon;
- essendo ricco di fitoestrogeni, il cumino può contribuire a prevenire l'osteoporosi in donne in menopausa, al pari dell'estradiolo⁴;
- contiene inoltre vitamina C e vitamina A, dalla nota azione antiossidante.

Recenti studi lo hanno visto implicato anche nella riduzione del peso corporeo. Per esempio, in uno studio condotto in doppio cieco, persone sovrappeso hanno assunto sia cumino in capsule sia un noto farmaco impiegato per il trattamento dell'obesità; i risultati ottenuti in termini di perdita di peso e di riduzione dei livelli di insulina tra cumino e farmaco, rispetto al placebo, sono stati sovrapponibili⁵.

In un altro studio si è investigata l'azione di una combinazione di quattro erbe medicinali utilizzate nella medicina tradizionale araba per l'efficacia nel trattamento del sovrappeso: *Alchemilla vulgaris*, *Olea europaea*, *Mentha longifolia* L. e semi di *Cuminum cyminum*. La miscela è stata testata sia su animali sia su uomini: 80 volontari



Illustrazione di Gianluigi Marabotti

raggruppati per sovrappeso e obesità hanno assunto, mezz'ora prima dei tre pasti principali, una tavoletta contenente le quattro erbe, mantenendo la loro alimentazione abituale. A distanza di tre mesi, importanti riduzioni in termini di BMI si sono ottenute in entrambi in gruppi di persone. Lo stesso risultato si è riscontrato negli esperimenti effettuati sugli animali, suggerendo un effetto sinergico dei componenti del preparato⁶.

Oltre a indurre una riduzione di peso, l'assunzione di 3 grammi al giorno di polvere di cumino ha dimostrato di migliorare anche il profilo lipidico di donne obese e sovrappeso, con una riduzione dei livelli sierici di colesterolo, trigliceridi, LDL e un incremento dei valori di HDL⁷.

[Dottoressa Valentina Viti](#)

Per approfondimenti:

1. M. Fois, N. Santini, A. Santini — *Le Spezie, colori e sapori in cucina* — Debatte, 2009
2. B.B. Aggarwal — *Spezie che salvano la vita* — Red Edizioni, 2014
3. Jagtap AG, Patil PB — *Antihyperglycemic activity and inhibition of advanced glycation end product formation by Cuminumcyminum in streptozotocin induced diabetic rats* — Food Chem Toxicol. 2010 Aug-Sep;48(8-9):2030-6. doi: 10.1016/j.fct.2010.04.048
4. Shirke SS, et al. — *Methanolic extract of Cuminum cyminum inhibits ovariectomy-induced bone loss in rats* — Exp Biol Med (Maywood). 2008 Nov;233(11):1403-10. doi: 10.3181/0803-RM-93
5. Taghizadeh M, et al. — *Effect of the cumin cyminum L. Intake on Weight Loss, Metabolic Profiles and Biomarkers of Oxidative Stress in Overweight Subjects: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial* — Ann Nutr Metab. 2015;66(2-3):117-24. doi: 10.1159/000373896
6. Said O, et al. — *Weight loss in animals and humans treated with "weighlevel", a combination of four medicinal plants used in traditional arabic and islamic medicine* — Evid Based Complement Alternat Med. 2011;2011:874538. doi: 10.1093/ecam/nen067
7. Zare R, et al. — *Effect of cumin powder on body composition and lipid profile in overweight and obese women* — Complement Ther Clin Pract. 2014 Nov;20(4):297-301. doi: 10.1016/j.ctcp.2014.10.001