



Las especias picantes y la obesidad

Las especias se utilizan para cocinar desde tiempos inmemoriales por su capacidad para aportar sabor y aromas a los alimentos. Pero cada vez hay más evidencias sobre sus efectos beneficiosos en la salud y los casos de obesidad. Investigadores holandeses y canadienses han revisado recientemente los estudios científicos existentes que relacionan el consumo de especias picantes, como la pimienta, el jengibre y algunos combinados que llevan muchos platos de la cocina indú, con los mecanismos que hay en nuestro cuerpo para producir calor (la termogénesis). Como el aumento de la temperatura corporal conlleva un gasto energético, se está planteando el papel de esas especias en el equilibrio entre las calorías que ingerimos y gastamos. Un balance energético que está ligado claramente con la ganancia o no de peso y, por tanto, con la obesidad. Estos científicos han encontrado algunos datos interesantes, por ejemplo:

- La capsaicina, que se encuentra en la pimienta cayena, aumenta la generación de calor en el cuerpo, lo que hace que se quemé más energía. En un estudio clínico con varones en Japón, se vio que cuando tomaban capsaicina con el desayuno incrementaban en un 23% el gasto energético que el cuerpo realiza para hacer la digestión.
- La gente que bebe zumo de tomate con un poco de pimienta roja logra disminuir la cantidad de energía consumida con la comida en un 10%.
- A la piperina, presente en la pimienta negra, se la relaciona con un receptor localizado en el cerebro y en otras partes del sistema nervioso que trabaja como el termómetro del cuerpo y que fomenta la producción de calor.
- Las sustancias responsables del sabor picante del jengibre tienen propiedades sobre la termogénesis.
- En las ratas de laboratorio las combinaciones de especias típicas de la cocina indú (con mezclas de pimienta negra, cilantro, cúrcuma, chile, comino, jengibre y ajo) favorecen la digestión, el flujo de la bilis y la secreción de ácidos biliares.

Son pruebas científicas que explican qué hay detrás de esa sensación de calor que se produce cuando se come un plato picante. ■