

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

8 beneficios científicamente probados de la comida picante

El Ciudadano · 8 de septiembre de 2015





Siempre que vamos a un restaurante que ofrece comida especialmente picante podemos observar a ese tipo sentado en la esquina al que el sudor le gotea por la cara mientras trata de recuperarse de una alita de pollo bañada en salsa de ají.

Podríamos preguntarnos, “¿por qué lo hace?” o “¿cuál es el punto de someterse a ese tipo de tortura?” Los amantes de la comida picante te dirán que son adictos al sabor y a la sensación, pero en realidad hay algo más atrayéndolos a la misma: **es asombrosamente saludable**. Agárrate fuerte porque vamos a contarte todo acerca de los beneficios que los alimentos picantes:

1. Ayudan a quemar calorías

Resulta que todo lo que sudamos al comer alimentos picantes tiene un propósito real. De acuerdo con un estudio del New York Times, quien consume un plato picante durante la comida aumenta la quema de calorías hasta en un 8%. O en otras palabras, **el calor hace que tu metabolismo trabaje más rápido**.

Otros estudios han descubierto que las personas que comen aperitivos picantes **consumen menos calorías cuando llegan al plato principal**. Así que si estás pensando en bajar de peso, es posible que quieras considerar la adición de alimentos picantes a tu dieta.

2. Protege tu corazón

Numerosos estudios han demostrado que **las personas en países con dietas más picantes tienden a tener muchos menos problemas de corazón** que aquellos en áreas con una selección más leve de los alimentos.

¿La razón? **El consumo de chiles parece anular los efectos del colesterol negativo** (también conocido como LDL). Además, la capsaicina, la sustancia química responsable del efecto de ardor que los alimentos picantes crean en la boca, ayuda a combatir la inflamación (que es una de las razones que pueden conducir a un ataque al corazón).

3. Puede aliviar el dolor

Este tema se complica un poco en cuanto a la explicación científica, pero para contarlo de un modo simple, la capsaicina es capaz de inhibir ciertas señales enviadas desde las células nerviosas al cerebro, amortiguando cualquier sensación de dolor que podrías estar

sintiendo. Esta es la razón por la que la capsaicina se utiliza a menudo como un ingrediente en cremas para aliviar el dolor.

4. Te mantendrás vivo más tiempo

Un estudio inmenso en China (con la participación de casi 500 mil personas) descubrió que los que comen alimentos picantes casi todos los días, pueden **reducir su probabilidad de muerte en un 14%**.

La gente que dirigía el estudio dice que **es demasiado pronto para vincular directamente los alimentos picantes a una mayor esperanza de vida, pero los resultados se ven alentadores**. Teniendo en cuenta todos los beneficios para la salud que los alimentos picantes tienen, realmente no sorprende tanto que consumirlos con frecuencia, pudiese añadir uno o dos años a tu vida.

5. Está lleno de nutrientes

El consumo de ají en una base diaria hará mucho más fácil tu ingesta diaria recomendada de una serie de nutrientes. Estos incluyen varias **vitaminas, como A y C, y un puñado de minerales vitales**.

6. Te puede hacer más feliz

El consumo de alimentos picantes provoca que **tu cerebro produzca las hormonas “felices”, como la serotonina**, que te equipa para lidiar con la depresión, la ansiedad, la ira y el estrés.

7. Puede ayudar a evitar el cáncer

Según algunos profesionales de la medicina y las últimas investigaciones, la capsaicina tiene **el mismo efecto en ciertas células cancerígenas como algunos potentes fármacos** que combaten el cáncer. Al parecer, la química es tan poderosa que puede potencialmente matar a las células leucémicas y disminuir el crecimiento de los tumores mortales.

Con esto en mente, todos deberíamos comprar un bote de la salsa picante más picante que podamos encontrar y utilizarla en todo lo que comemos.

8. Podría hacer que tu estómago se sienta mejor

¿iQué!? ¿Los alimentos picantes pueden ayudar a tu estómago? Eso es correcto. Una nueva investigación sugiere que el consumo de alimentos picantes **puede disminuir la cantidad de ácido gástrico que producimos**, reducir cualquier sangrado estomacal que podamos tener, y reducir el riesgo de contraer una úlcera péptica en un 53%. ¡Eso no es un mal negocio por comer unos ajíes!

Vía: <http://supercurioso.com>

Fuente: El Ciudadano