

¿Aportan realmente beneficios para la salud las especias como el chile o la cúrcuma?

La cúrcuma, por ejemplo, que se utiliza en Asia desde hace milenios, se ha colado en cafeterías de todo el mundo en forma de “café con leche dorado” y, durante la pandemia, corría la voz de que podía «reforzar tu sistema inmunitario» y protegerte de las enfermedades.

Pero, ¿aportan realmente las especias algún beneficio a nuestra alimentación o nos ayudan a protegernos de las enfermedades? ¿Y puede alguna de ellas perjudicarnos?

Los beneficios del chile

Una de las especias más conocidas y utilizadas son los chiles. Numerosos estudios han examinado sus posibles efectos sobre nuestra salud, pero han encontrado resultados tanto **beneficiosos como adversos**.

La **capsaicina** es el principal principio activo de los chiles. Cuando los consumimos, las moléculas de capsaicina interactúan con los receptores de temperatura de nuestro cuerpo, enviando señales al cerebro para crear la **sensación de calor**.

Algunos estudios apuntan a la idea de que la capsaicina puede ayudarte a vivir más tiempo.

Un estudio italiano de 2019 descubrió que las personas que comían alimentos condimentados con chile cuatro veces por semana tenían un menor riesgo de muerte en comparación con las que nunca comían chiles. (Los investigadores controlaron los factores de estilo de vida, incluidos el tabaquismo, el ejercicio y la calidad general de la dieta).

Y en 2015, investigadores de China, que examinaron el consumo de chile y la salud de casi 500.000 adultos chinos, descubrieron que comer chiles se asociaba con un **menor riesgo de muerte**. Los que consumían alimentos picantes casi todos los días tenían un 14% menos de riesgo de muerte que los que lo hacían menos de una vez a la semana.



La capsaicina es el principal principio activo de los chiles. «Las principales conclusiones fueron que una mayor ingesta de alimentos picantes está relacionada con un menor riesgo de mortalidad, sobre todo de muertes por cáncer, cardiopatías y enfermedades respiratorias», afirma el investigador Lu Qi, profesor de nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, Estados Unidos.

Sin embargo, esto no significa que empezar a comer grandes cantidades de chiles proteja tu salud -o te proteja de enfermedades respiratorias- a corto plazo.

Es importante recordar que el estudio chino realizó un seguimiento de los participantes durante una media de siete años. Por tanto, aunque el chile tuviera un efecto protector sobre la salud de los participantes, en lugar de que las personas que lo consumían estuvieran más sanas de entrada, **el efecto probablemente se acumularía con el tiempo, no en semanas o meses.**

Qi intentó separar los efectos del consumo de chile de todo lo demás controlando la edad, el sexo, el nivel educativo, el estado civil, la dieta y los factores del estilo de vida, como el consumo de alcohol, el tabaquismo y la actividad física.

Según él, el menor riesgo de enfermedad relacionado con el consumo de chile puede deberse en parte a la capsaicina.

«Se ha observado que algunos ingredientes de los alimentos picantes, como la capsaicina, **mejoran el estado metabólico**, como los perfiles lipídicos -el colesterol en la sangre- y la inflamación, lo que puede explicar en parte las observaciones de nuestro estudio», afirma Qi.



Si no estás acostumbrado al picante, el sabor del chile puede resultarte muy fuerte.

Varios estudios también han demostrado que la capsaicina puede aumentar la cantidad de energía que quemamos y disminuir nuestro apetito.

Zumin Shi, profesora asociada del Departamento de Nutrición Humana de la Universidad de Qatar, descubrió que el consumo de chile se asocia a un **menor riesgo de obesidad y es beneficioso para la hipertensión**. Así que cuando estudió los efectos del consumo de chile en la función cognitiva, esperaba un éxito rotundo.

Pero cuando midió la función cognitiva de los adultos chinos en función de su consumo de chiles, descubrió que las personas que comían más chiles tenían una función cognitiva más deficiente.

Este efecto era mayor en el caso de la memoria: el consumo de más de 50g de chile al día se asociaba con casi el doble de riesgo de mala memoria. No obstante, hay que tener en cuenta que los **datos autodeclarados se consideran poco fiables**.

Compuestos químicos

Los compuestos que dan sabor a las especias no son perjudiciales para el ser humano, sostiene Duane Mellor, dietista y profesor titular de la Aston Medical School de Birmingham, Reino Unido.

«Muchos de los pigmentos y sabores amargos de los que solemos disfrutar en los alimentos están ahí para proteger a las plantas de los insectos, y nos hemos acostumbrado a los niveles de toxicidad de estos sabores: podemos manejar muchos de estos

compuestos vegetales, incluidos los taninos del té negro, mientras que algunas especies no pueden».

Por otra parte, aunque un compuesto de una especia determinada pueda tener efectos beneficiosos, normalmente **no consumimos la cantidad suficiente para que se note la diferencia.**



La evidencia sobre los efectos del consumo de picantes no es contundente.

Por ejemplo, los **polifenoles**: compuestos presentes en muchas plantas que tienen efectos antiinflamatorios. Los beneficios para la salud de las especias se atribuyen en parte a sus altos niveles de estos polifenoles.

Sin embargo, una revisión de investigaciones de 2014 afirma que aún no está claro si la pequeña cantidad de estos que se consume al comer especias limita sus beneficios para la salud.

Aunque algunos estudios han arrojado resultados alentadores, un análisis de 2022 de 11 revisiones concluyó que los efectos sobre la salud del consumo de capsaicina y alimentos picantes no están claros, ni la base de pruebas es de “calidad extremadamente alta”.

Los beneficios de la cúrcuma

Otra especia popular que se considera que tiene efectos beneficiosos es la cúrcuma. Esto se **atribuye en gran medida a la curcumina**. Se trata de una pequeña molécula que se encuentra en la cúrcuma y que se utiliza habitualmente en la medicina alternativa para tratar la **inflamación, el estrés** y muchas otras afecciones.

Sin embargo, **no hay pruebas sólidas de que la cúrcuma sea beneficiosa.**

Numerosos estudios han demostrado que la curcumina tiene efectos anticancerígenos en el laboratorio. Pero el entorno de un laboratorio es muy distinto del cuerpo humano. Y los investigadores afirman que su **biodisponibilidad es demasiado baja** para que una ración normal tenga algún beneficio para la salud.

Lo mismo puede ocurrir con otras especias, aunque algunos investigadores han estudiado los beneficios para la salud de los suplementos que incluyen dosis más altas de determinadas especias, y han hallado resultados prometedores.

Por ejemplo, un estudio de 2023 descubrió que tomar un suplemento diario de jengibre puede ayudar a controlar la inflamación en personas con enfermedades autoinmunes como el lupus y la artritis reumatoide.



Desde hace años que la leche dorada está de moda por sus supuestas propiedades curativas.

En el mundo occidental, este creciente interés por las especias, incluida la cúrcuma, como medicina alternativa se observó por última vez en la **Edad Media**, cuando se pensaba que las especias tenían propiedades curativas, afirma Paul Freedman, profesor de Historia de la Universidad de Yale, EE.UU.

«Las especias se utilizaban para equilibrar las propiedades de los alimentos. La gente consideraba que los alimentos tenían cualidades calientes, frías, húmedas y secas, y necesitaban un equilibrio», explica Freedman. Por ejemplo, el pescado se consideraba frío y húmedo, mientras que las especias eran

calientes y secas.

La idea de utilizar los alimentos como medicina y de equilibrar propiedades como caliente y frío o húmedo y seco son también principios fundamentales de la **medicina ayurvédica**, que se practica en India desde hace miles de años.

En muchos países occidentales, donde estas ideas son mucho más recientes, «esta idea de equilibrio se comparte con la medicina moderna de la nueva era», afirma Freedman.

«Nuestra moderna fascinación por las especias nos acerca más a una visión medieval que hace 50 años, cuando había un muro entre la medicina moderna, como los antibióticos, y la medicina supersticiosa del pasado que no funcionaba».



La cúrcuma se utiliza extensamente en la cocina india.

Como parte de su trabajo, Kathryn Nelson, ex profesora ayudante de investigación del Instituto de Descubrimiento y Desarrollo Terapéutico de la Universidad de Minnesota, EE.UU., estudiaba moléculas para ver si podían ser un compuesto para nuevos fármacos. Decidió estudiar la curcumina después de toparse una y otra vez con las declaraciones de propiedades saludables asociadas a ella.

«Los investigadores son capaces de ejercer efectos en células cultivadas en tubos de ensayo añadiéndoles compuestos y viendo qué ocurre con las células», explica.

Pero descubrió que la curcumina es una molécula farmacológica «terrible», porque **no es biodisponible**, es decir, el organismo no puede utilizarla una vez digerida. El intestino delgado no la absorbe con facilidad y su estructura puede modificarse cuando

se une a las proteínas del intestino delgado y grueso. Como resultado, en realidad **no hace mucho**.

Podría haber algo beneficioso en la cúrcuma, pero no es la curcumina, afirma. Además, si la cúrcuma se cocina como parte de una comida, añade, se añade junto con otros alimentos y se calienta, por lo que sus componentes químicos cambian.

«Puede que haya algo más en la cúrcuma que merezca la pena analizar, pero no la curcumina, y puede que no sea una sola cosa. Puede que haya que modificarla químicamente o añadirla a algo para que sea beneficiosa».

La investigadora dice que consumir mucha cúrcuma no es perjudicial, pero no aconsejaría usarla como automedicación.

Correlación frente a causalidad

El chile y la cúrcuma se han estudiado ampliamente, pero la mayoría de los ensayos sólo han comparado los datos sobre el consumo y los diferentes resultados de salud, lo que no separa la causa del efecto. Y la investigación realizada en laboratorios no se traslada necesariamente al cuerpo humano.

Y como ocurre con tantos estudios nutricionales, es **difícil separar la correlación de la causalidad**.



Uno de los beneficios de utilizar especias en la cocina es que cuando lo hacemos solemos añadirle a los platos menos sal. Tomemos como ejemplo el estudio italiano de 2019, según el cual el consumo de chiles reduce el riesgo de muerte. Fue observacional, por lo que es imposible saber si comer chile hizo

que las personas vivieran más, si las personas ya sanas tienden a consumir más chile o si hay algo más en juego.

Sin embargo, Marialaura Bonaccio, epidemióloga del Instituto Neurológico Mediterráneo de Italia y autora del estudio, afirma que una pista podría residir en la forma en que consumen chile los italianos y otras culturas mediterráneas.

«El chile es habitual en los países mediterráneos», explica Bonaccio. “Se **come sobre todo con pasta y legumbres o verduras**«. Éste es sólo un ejemplo de cómo las especias podrían ser indirectamente beneficiosas: se comen con legumbres y verduras.

Investigaciones también han descubierto que añadir una mezcla de especias a las hamburguesas podría hacer que se formaran menos radicales libres en el cuerpo de una persona que las que comían la hamburguesa sin especias, y podría hacer que la carne fuera menos cancerígena.

Pero estos beneficios podrían explicarse simplemente por las cualidades conservantes de las especias, dice Mellor, que no participó en el estudio.

«Poner especias en la carne es una técnica muy conocida para conservarla», afirma. “Por tanto, los beneficios de las especias pueden ser más de conservación de los alimentos que de beneficios directos para nosotros. En cualquier caso, podríamos beneficiarnos, ya que los alimentos son menos nocivos para nosotros».

Muchos investigadores creen que los beneficios para la salud de las especias provienen en realidad de con qué las comemos. Por ejemplo, se tiende a utilizarlas para sustituir a la sal, afirma Lipi Roy, profesor clínico adjunto del centro médico NYU Langone Health de Nueva York.

«Las especias hacen que la comida sea deliciosa y sabrosa, y pueden ser una alternativa más sana a la sal», afirma. De hecho, el año pasado, un equipo de investigadores demostró que sustituir la sal y las grasas saturadas por especias puede hacer que los alimentos populares sean igual de sabrosos.

Además, solemos comer chiles con verduras, lo que, por supuesto, también beneficia a nuestra salud.

Así que, aunque los cafés con leche dorada no nos harán ningún daño, quizá sea mejor que comamos algunas verduras aderezadas con una pizca de especias. Y, desde luego, no deberíamos confiar en ellas para protegernos o combatir cualquier tipo de

enfermedad.

Con información de BBC News