

Los beneficios del jengibre que deberías conocer si querés mejorar tu salud de forma natural

Incorporado desde hace siglos en tradiciones culinarias y medicinales del sur de Asia, **el jengibre** ha trascendido su papel como condimento para convertirse en **uno de los ingredientes naturales más valorados por sus beneficios para la salud.**

Según Harvard Health y el medio especializado *Medical News Today*, **existen evidencias científicas que respaldan su uso terapéutico en diversas áreas del bienestar físico.**

Una raíz con múltiples aplicaciones

Presente hoy en supermercados y tiendas de alimentos naturales, el jengibre se puede consumir de muchas maneras: fresco, en polvo, como infusión, en shots concentrados, e incluso en suplementos. **Su versatilidad lo ha convertido en un componente común tanto en preparaciones saladas como dulces.**



En forma de infusión, el jengibre ofrece una vía sencilla y efectiva para aprovechar sus propiedades digestivas, antiinflamatorias y reconfortantes, con un sabor suave que lo hace ideal para el consumo diario (Imagen Ilustrativa Infobae)
Más allá de su sabor distintivo, los expertos lo consideran un *superfood*, a la altura del aceite de oliva o la crema de cacahuate, debido a su capacidad de contribuir con procesos clave en el organismo. **El jengibre actúa en varios frentes:**

digestión, dolor, sistema inmune, inflamación y más.

Propiedades respaldadas por la ciencia

Según datos recopilados por Harvard Health, **el consumo de jengibre puede aliviar trastornos digestivos, náuseas, mareos y la inflamación intestinal.** También se le atribuye una función analgésica moderada.

En tanto, *Medical News Today* aclara que los **antioxidantes** presentes en esta raíz **tienen un papel preventivo y terapéutico frente a enfermedades como la artritis, infecciones, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.**

Su acción antiinflamatoria lo convierte en un recurso natural útil para complementar tratamientos médicos, siempre bajo asesoría profesional.



Expertos de Harvard Health destacan al jengibre como un aliado para la digestión, inflamación y alivio de náuseas. Además, su efecto positivo sobre el sistema cardiovascular y su potencial para regular el colesterol y apoyar la pérdida de peso lo han convertido en un ingrediente recurrente en rutinas de alimentación saludable.

Formas de consumo y eficacia

El impacto del jengibre puede variar según su forma de consumo:

- **Raíz fresca:** Aporta la mayor concentración de nutrientes y puede conservarse hasta dos meses.

- **Jengibre en polvo:** Aunque tiene propiedades similares al fresco, su efecto antiinflamatorio es ligeramente menor.
- **Té de jengibre:** Elaborado con jengibre seco, es una opción suave para incorporarlo de manera regular, aunque con beneficios moderados.
- **Shots concentrados:** Altamente populares, contienen vitamina C, magnesio y potasio. Están indicados para reforzar el sistema inmune, facilitar la digestión, reducir el dolor y apoyar la pérdida de peso.
- **Suplementos:** Aunque prácticos, pueden tener un contenido reducido de vitaminas y minerales en comparación con el jengibre fresco.

Precauciones en el consumo

A pesar de su perfil seguro, ciertos grupos deben consumirlo con cautela. *Johns Hopkins Medicine* advierte que las dosis elevadas, como las que pueden encontrarse en algunos suplementos, podrían aumentar el riesgo de sangrado.

Aunque la evidencia no es concluyente, se recomienda que las personas bajo tratamiento con anticoagulantes o quienes padecen diabetes consulten con su médico antes de consumir grandes cantidades o recurrir a presentaciones concentradas.

Mientras se siguen realizando estudios sobre sus posibles efectos en la insulina y la glucosa sanguínea, la recomendación general es integrar el jengibre en cantidades moderadas dentro de una dieta equilibrada.



Sus propiedades terapéuticas, avaladas por instituciones como Harvard Health, refuerzan saberes tradicionales de diversas culturas (crédito Freepik)

El jengibre no es solo una especia de uso habitual en cocinas del mundo; se ha consolidado como una herramienta terapéutica respaldada por la ciencia contemporánea.

Su amplia gama de beneficios, que abarca desde el alivio de molestias digestivas hasta la reducción de la inflamación y el fortalecimiento del sistema inmunológico, lo convierte en un recurso versátil y accesible para quienes buscan mejorar su bienestar de manera natural.

El respaldo de instituciones como *Harvard Health* y *Medical News Today* aporta legitimidad a saberes tradicionales que han acompañado a diversas culturas durante siglos.

A diferencia de muchos productos de moda en el ámbito de la nutrición, el jengibre cuenta con una base científica sólida que avala sus propiedades y usos, tanto preventivos como complementarios en contextos médicos.

Con información de Infobae