

Propiedades del picante. Descubre sus beneficios

20 feb 2024



El picante es todo un mundo dentro y fuera de la cocina, capaz de ofrecer un sabor intenso en las recetas, poner a prueba los paladares más atrevidos y de ser beneficioso para la salud física y mental. ¡Descubre las propiedades del picante y dale una oportunidad!

¿Qué beneficios tiene comer con picante?

Detrás de los beneficios del picante, se esconden un montón de creencias erróneas como la acidez

estomacal, la gastritis, las úlceras o las hemorroides.

Estas asociaciones tan comunes y generalizadas vienen dadas por la sensación de ardor o incendio que sentimos en la boca al comerlo. Esa sensación de fuego solo sucede porque los químicos que llevan intrínsecos la comida picante activan las neuronas llamadas nociceptores polimodales, que son las mismas que se activan con un calor muy elevado. En consecuencia, el cuerpo responde de la misma manera.

Más allá de las creencias, el consumo moderado de picante ha demostrado que tiene beneficios para la salud.

Mejora la digestión

En cantidades moderadas, el picante facilita la digestión porque estimula la producción de jugos gástricos y protege a la vez la mucosa, por lo que mejora la digestión.

La pimienta, por ejemplo, es perfecta para hacer la digestión porque la piperina que contiene estimula la liberación de las enzimas digestivas del páncreas y reduce los gases intestinales. Al igual que el jengibre, que estimula la digestión.

Produce sensación de bienestar

Cuando se consume picante, ya sea ají, guindilla, cayena, pimientos picantes, wasabi o jengibre, se generan unos efectos psicológicos positivos inmediatos, gracias a la liberación de endorfinas, conocidas también como las hormonas de felicidad, ya que generan tranquilidad y sensación de bienestar.

Alivia el dolor

Al momento de ingerir algún alimento picante, sus componentes activos actúan como un analgésico natural, porque la capsaicina engaña de alguna manera al cerebro creándole una excitación neuronal inicial duradera que anula algunos estímulos posteriores como el dolor.

La capsaicina también se utiliza para elaborar una gran variedad de cremas tópicas o parches con el fin de aliviar afecciones dolorosas.

Mejora la salud cardiovascular

El picante estimula la circulación sanguínea gracias a la capsaicina, que actúa como antiinflamatorio y logra disminuir la inflamación de las arterias.

Su consumo también regula la tasa de azúcar en sangre, reduciendo así el riesgo de diabetes y reduce los niveles de colesterol malo (LDL). Todo ello puede reducir el riesgo de padecer otras enfermedades cardíacas.

Regula el metabolismo

La comida picante al tratarse de un alimento termogénico es capaz de aumentar la temperatura corporal. Esto puede llevar a quemar más calorías y, por consiguiente, [acelerar el metabolismo](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00031.xml].

Fortalece el sistema inmunológico

Algunos estudios también sugieren que los efectos antiinflamatorios y antioxidantes de las comidas picantes no solo reducen la inflamación, sino que pueden llegar a fortalecer la respuesta inmune del cuerpo.

No hay que olvidar también que todos los pimientos, incluidos el picante, contienen vitamina C, lo cual tienen un gran efecto sobre el sistema inmune.

¡Con esto aprendido, en la próxima cena de amigos di siempre sí al picante!



LOS MEJORES SUSTITUTOS DE LA SAL: LAS ESPECIAS [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00004.xml]

La sal común es uno de los condimentos más conocidos para todos y seguramente sea la que nunca falta ni en la cocina ni en la mesa.

