



better
naked.

NUTRICIÓN

qué pasa
cuando
comes
picante



1

INTRO

La capsaicina, un compuesto químico que se encuentra en los alimentos picantes, como la pimienta de cayena, es responsable de la sensación de ardor que experimentamos al comerlos.

Este compuesto tiene beneficios para la salud. Por ejemplo, la capsaicina puede servir como analgésico, o calmante del dolor. Como medicamento tópico, la capsaicina se utiliza específicamente para aliviar el dolor nervioso. Los problemas articulares, como la artritis reumatoide, y las afecciones cutáneas, como la psoriasis, también pueden tratarse con pomadas o geles que contengan capsaicina.

Comer alimentos picantes en su totalidad puede tener otros efectos en el cuerpo. He aquí algunos de ellos.





ARDOR DE ESTÓMAGO

La ingesta de alimentos picantes puede agravar varias afecciones médicas, como la enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE. Esta enfermedad se caracteriza por el reflujo de los ácidos del estómago hacia el esófago, lo que puede provocar una sensación de ardor en el tracto gastrointestinal superior y en el pecho.

Aunque no se cree que la comida picante sea la causa principal de la ERGE, sí que puede agravarla. Aunque se desconoce el mecanismo, los alimentos picantes pueden irritar el esófago ya afectado, provocando acidez y malestar.

Lo que es más, la capsaicina puede reducir la velocidad a la que los alimentos se mueven a través del estómago, aumentando el riesgo de reflujo como resultado.



3

PIERDES PESO

Existen algunas teorías sobre cómo los alimentos picantes pueden contribuir a la pérdida de peso. Las investigaciones sugieren que los ingredientes picantes podrían aumentar la quema de calorías y grasas o reducir el apetito.

hay que señalar que este aumento es mínimo y no es probable que cause una pérdida de peso significativa sin otras intervenciones.

La conclusión: No apuestes por los jalapeños como panacea para perder kilos. Un enfoque saludable para la pérdida de peso sostenible debe consistir en una dieta bien equilibrada y el ejercicio regular para los beneficios de salud a largo plazo.





EMPIEZAS A MOQUEAR

No es raro que te dé un resfriado en cuanto empiezas a comer un plato picante. La capsaicina es conocida por aflojar la mucosidad.

Aunque la reacción puede resultar molesta, esos mocos provocados por el picante pueden tener algunos beneficios, como una mejor circulación del aire y un mejor drenaje de los senos nasales.



5

PODRÍAS VIVIR MÁS

Se observó que las personas que comían alimentos picantes casi a diario tenían un 14% más de posibilidades de vivir más tiempo que las personas que comían alimentos menos de una vez a la semana.

Es posible que las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la capsaicina contribuyeran a estos posibles beneficios para la longevidad, según un estudio de la escuela de Harvard.





EL PERFIL LIPÍDICO MEJORA

Los alimentos picantes podrían ser buenos para el corazón: Los adultos chinos que comían alimentos picantes con más frecuencia y en mayores cantidades resultaron tener niveles de colesterol LDL y proporciones de LDL a HDL más bajos en comparación con los adultos que comían menos o nada de picante.

Esto es alentador, ya que los niveles más bajos de colesterol LDL están asociados con un menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Pero el estudio informó de otro hallazgo fascinante: Comer más comida picante también se asoció con mayores niveles de triglicéridos en la sangre, que son un factor de riesgo para las enfermedades del corazón.



CUANDO COMES PICANTE

Los investigadores creen que el aumento de los triglicéridos podría deberse a que los ingredientes picantes se utilizan a menudo para dar sabor a los almidones simples como el arroz, un alimento básico en la dieta china. Pero el exceso de carbohidratos se convierte en grasa en el cuerpo y, por tanto, puede contribuir a aumentar los niveles de triglicéridos. En otras palabras, comer más comida picante podría significar también comer más carbohidratos refinados, lo que podría significar más grasa en la sangre.

Lo que hay que tener en cuenta: Los alimentos picantes pueden mejorar los niveles de lípidos, pero la forma de comerlos es importante. Es preferible añadir copos de chile o salsas picantes a alimentos ricos en nutrientes, como las verduras y el pescado, en lugar de carbohidratos refinados.



*"build a body
you want
living in"*