



¿LAS CAPSAICINAS AYUDAN A ADELGAZAR?

RESPUESTA: La capsaicina es una sustancia oleorresinosa que se encuentra en los ajíes, chiles, cayenas y cualquier variedad de pimiento picante. De hecho, es responsable del picor de estas verduras. Se conoce desde la antigüedad y era y es muy usada por las tribus indígenas de América del Norte, Centro y Sur, de donde es original, aunque también está presente en Asia y África. Se aisló y sintetizó en 1918 y ya los antiguos pobladores de América conocían sus efectos medicinales. Entre los más conocidos, resulta un buen analgésico en caso de dolores neuropáticos e inflamatorios. También se conoce su acción bactericida en el aparato digestivo. Si se consume en demasía, puede irritar la mucosa de estómago y esófago.

En los últimos tiempos, se ha ampliado el conocimiento en **sus funciones medicinales** y se sabe que puede tener una acción anticancerígena, ya que estimula la apoptosis o muerte celular de la célula cancerígena respetando bastante la célula sana. Donde hay más estudios en relación a su acción anticancerígena es en cáncer de próstata y de pulmón, así como algunos tipos de leucemia.

Y también en los últimos años se sabe que la capsaicina **puede ser una buena aliada para adelgazar o perder grasa corporal**. Dentro de los efectos que favorecen esto, es precisamente su acción irritante de las mucosas y tejidos, lo cual genera un estrés oxidativo. El cuerpo, para combatir y eliminar este estrés oxidativo, debe quemar mucha energía y puede aumentar el metabolismo corporal.

Por otro lado, hay estudios que han demostrado que puede reducir el

apetito y estos estudios han relacionado una disminución de grelina en el adipocito, hormona implicada en la regulación del apetito. También se le reconocen propiedades saciantes y de aumento del tránsito intestinal, con la consiguiente reducción de absorción de nutrientes, sobre todo, grasas.

Al aumentar la quema de energía, puede también aumentar la termogénesis corporal y generar un aumento del metabolismo corporal, que, en algunos estudios, se sitúa en el 23 %. Otro efecto descubierto y relacionado con la pérdida de grasas es que favorece el aumento de su oxidación. Y esto lo realiza al estimular proteínas que descomponen las grasas en el adipocito, al mismo tiempo que inhibe determinadas proteínas que fabrican y acumulan grasas. Y, por último, otro efecto que favorece la pérdida de peso es que **la capsaicina estimula la producción de endorfinas endógenas**, esto es, los opiáceos internos del cuerpo que nos dan una sensación de bienestar, relajación y verdadero efecto ansiolítico. Al reducir la ansiedad, puede inhibir esos momentos en los que apetece comer azúcares y carbohidratos para calmar la ansiedad, que, en muchos casos, son los verdaderos responsables de la ganancia de peso.



DR. DOMINGO CARRERA.

Médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).