

Tips saludables

Vivir más y mejor.

Dra. Evodia Silva Rivera

Bióloga egresada de la Universidad Veracruzana, tiene Maestría en Educación de Adultos, Alfabetización y Desarrollo Comunitario en la Universidad de Manchester y Doctorado en Desarrollo Sustentable, en la Universidad de East Anglia, ambas en el Reino Unido. Es autora y coautora de publicaciones diversas relacionadas con sustentabilidad, organización social, manejo de recursos naturales, educación ambiental, áreas protegidas y grupos indígenas entre otros. Desde 2009 trabaja con organizaciones civiles y gubernamentales en la restauración ecológica del sistema agroforestal totonaca.

Correo electrónico: esilva.rivera@gmail.com

Palabras clave:

Chile; salud; bienestar.

“...una dieta condimentada le dará a tu vida sazón y salud.”

Srinivasan

Antiguamente las especias se utilizaban para sazonar los alimentos, y se les asignaban propiedades afrodisíacas sin poner mucha atención a sus valores alimenticios y medicinales. Aunque hace ya varias décadas que se estudia, el papel benéfico que cumplen los condimentos sobre la salud, empezó a ser reconocido hace poco más de dos décadas. Entre los condimentos más populares, de los cuales se ha descubierto una amplia variedad de beneficios para la salud, y que aún mantiene un fuerte arraigo con las poblaciones humanas y la cultura, está el chile.

Uno tiene que haber nacido en México para comprender el papel del chile en la cultura mexicana. La relación estrecha que en la actualidad tenemos los mexicanos con el chile, se remonta a las épocas prehispánicas, donde además de cumplir una función alimenticia;

era utilizado de manera ritual, con fines terapéuticos y medicinales, y aún como arma de guerra para enfrentar a los enemigos. Algunos estudiosos sugieren que el consumo del chile les permitía a los antiguos mexicanos ser especialmente fuertes y resistentes para los trabajos pesados que realizaban, ya fuera en la construcción de ciudades, como agricultores, cazadores, o como guerreros.

Al haberse desarrollado en un país con variadas condiciones topográficas, y climáticas, el chile mexicano y las técnicas para su cultivo han dado como resultado una extensa variedad de sabores, tamaños, y formas de preservación y por lo tanto, de preparación y consumo. Aunque en la actualidad el chile es un componente esencial de nuestra cultura y gastronomía, realmente hay pocos estudios publicados y difundidos sobre las características generales

y propiedades nutricionales de la magnífica diversidad de chiles que han sido domesticados en el país. ¿Cuántos de nosotros sabemos de los beneficios para la salud que aportan los chiles? Hasta hace unas décadas, los médicos aconsejaban a sus pacientes con problemas de úlceras, que dejaran de comer chile puesto que se consideraba un alimento irritante para la mucosa intestinal. Pero para aquellos que gustan de la buena comida y del sazón de México, les tenemos buenas noticias. Diversos estudios realizados en los últimos años indican que comer chile atrae bienestar para quienes lo consumen regularmente. ¿Será por eso que mantenemos esa fascinación por degustar el picor de los chiles ya sea frescos, secos, en salsa, o como ingrediente de alguno de nuestros elaborados guisos?

Los chiles son de los vegetales más antiguos usados en el Nuevo Mundo, siendo capaces de sintetizar una amplia variedad de *fitoquímicos* lo que les da un valor importante en la salud y la nutrición de las poblaciones humanas que por miles de años, los han seleccionado para modificar el picor, el color y el sabor en el fruto. Lo picante, se le atribuye a la producción de los capsaicinoides, únicos en el mundo vegetal. Todos los mamíferos percibimos el sabor, y a veces el dolor que nos da el comer chiles, pero las aves y otros animales no lo perciben. La *capsaicina* se adhiere a los receptores del dolor en los mamíferos, por lo que se utiliza a los chiles en la elaboración de cremas para disminuir el dolor. El color en los chiles se da por una combinación de pigmentos: clorofilas, carotenoides y antocianinas, que se acumulan en la pared del fruto, resultando en el color verde, amarillo o morado en las etapas inmaduras, y siendo amarillo, rojo o naranja en las etapas maduras. Estas sustancias se han usa-

do como colorantes de alimentos, por ejemplo en las salchichas y el chorizo. El sabor tan variado que obtienen los chiles de acuerdo a la región donde se cultiven, da como resultado de otras sustancias que se acumulan en la pared de los frutos. La síntesis y acumulación de estos compuestos dependen de la historia genética de los chiles, la etapa de desarrollo, y los factores ambientales en los que crece el chile. Por ejemplo, en la zona de Huatusco, Veracruz se cultiva una variedad de chile a la que localmente se le llama *comapeño*. Si este mismo chile se empezara a producir en otra región con condiciones de suelo y de clima diferentes, muy probablemente la variedad perdería ese sabor único que caracteriza al chile *comapeño*. Lo mismo pasa con el pequeño chile de Simojovel, Chiapas, el cual se tuesta o se fríe ligeramente para ponerlo como adorno y como delicioso y picoso acompañante de los frijoles negros refritos. A simple vista no podríamos notar la diferencia entre un chilito de Simojovel y un chiltepín del norte veracruzano. Sin embargo, habrá una notable variación en el sabor. Mismo chile, diferentes regiones del país; imaginen las posibilidades y la diversidad de sabores.

El escozor que se siente en la lengua al probar un platillo con chile, proviene de la *capsaicina*, que es una sustancia cuya composición y efectos han sido ampliamente estudiados. Muchos estudios resaltan la importancia de la *capsaicina* como un ingrediente que no debería faltar en la dieta de los seres humanos. En los últimos años se han establecido algunas controversias en torno a creencias basadas en la experiencia y el conocimiento tradicional, que la señalan como un poderoso antioxidante, anticancerígeno, y descongestionante de las vías respiratorias. Por el otro lado, algunas

investigaciones asocian el consumo frecuente de chiles con cáncer de estómago. No podemos decir que este debate ha sido resuelto, sin embargo, sí podemos afirmar que son más los

estudios que documentan cada vez con mayor detalle, los beneficios que en consumo moderado, aporta la *capsaicina* a la nutrición y la salud de los seres humanos.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS

Los estilos de vida actuales cada vez más inmersos en la tecnología, combinados con el intercambio global de culturas, estilos y modos de vivir, han generado problemas que amenazan el bienestar de las sociedades actuales. Los chiles y su componente estrella, la *capsaicina*, pueden tener una función importante en dos padecimientos frecuentes en la vida moderna: elevados niveles de colesterol sanguíneo y diabetes. De ahí el valor y la importancia de la aplicación de estudios que permitan validar los conocimientos tradicionales sobre los usos de plantas como el chile. Con la *capsaicina* se elaboran cremas que han demostrado ser útiles para el tratamiento del dolor, no solo en las personas que tiene diabetes, sino también quienes padecen de problemas reumáticos. La combinación de este producto natural junto con otras medicinas antidiabéticas, pueden tener un efecto terapéutico más efectivo. La

capsaicina además, ha demostrado ser un estimulante de la producción de enzimas y ácidos biliares que intervienen en la digestión, los cuales cumplen una función importante para la digestión y absorción de la grasa corporal. En otras palabras, el chile consumido regularmente como parte de una dieta balanceada, puede contribuir a mantener un peso saludable.

El consumo de chile en México se ha modificado. En la actualidad, los niños ingieren muchos alimentos picantes pero en su forma más dañina: en polvo, y acompañados de alimentos chatarra y frituras de muy baja calidad alimenticia, elaborados con saborizantes y colorantes químicos altamente perjudiciales a la salud. Los papás debemos saber y recordar que cuando el chile se consume fresco, o cocinado en los platillos que tradicionalmente se elaboran en México como los moles, pipianes y salsas, se mantendrán la mayoría de sus propiedades nutricionales.



Pero, ¡esto no es todo sobre los chiles! Se han descubierto también otras funciones interesantes que realiza la capsaicina a nivel molecular. Por ejemplo, hay productos potencialmente dañinos que se forman bajo ciertas condiciones de cocción y procesado llamados *mutágenos*. Estas sustancias pueden modificarse con la presencia de *antimutágenos* en los alimentos de los alimentos. Los condimentos como el chile, que tienen propiedades antioxidantes, también pueden actuar como *antimutágenos*.

¿Quieres verte más joven? Consumir chile retarda el envejecimiento de manera natural. Los antioxidantes presentes en los chiles ayudan a prevenir el envejecimiento de las células, y de esta manera contribuyen también a evitar los problemas vasculares y coronarios, las enfermedades inflamatorias, el cáncer y el envejecimiento de los tejidos. La capsaicina además, junto con otras sustancias provenientes de otros condimentos, estimulan la actividad de enzimas antioxidantes.

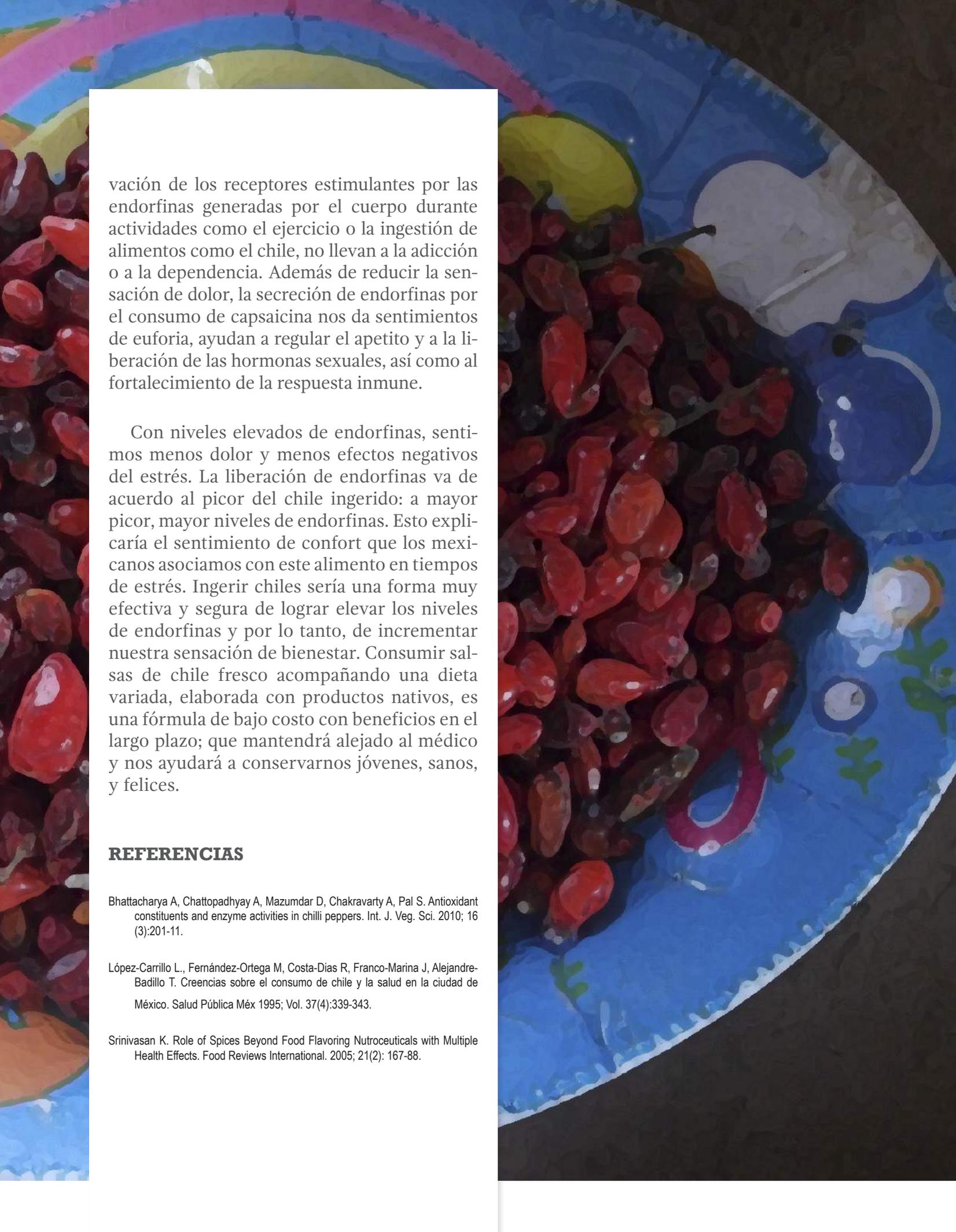
Los chiles ayudan a mejorar la circulación, previenen la bronquitis, aclaran los conductos bronquiales y los pulmones. En algunos casos se ha utilizado para tratar el asma, reduciendo la inflamación de las células de la tráquea y bronquiales por el humo de los cigarrillos y otros irritantes. Actúan como expectorantes y descongestionantes, y renuevan el metabolismo.

¿Sabías que los chiles poseen un contenido más elevado de vitamina C que los cítricos? La lista de nutrientes que se han encontrado en los chiles es extensa: calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, zinc, cobre, manganeso, ácido pantoténico, folato, aminoácidos, ácidos fólicos, pequeñas cantidades de lípidos, y vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B6.

La vitamina C es sensible al calor, por lo que si queremos aprovechar sus beneficios, se sugiere comer el chile fresco, a mordidas, o picadito con cebolla sobre un caldo de pollo. Si al chile lo cocinamos, perderá algunas propiedades, pero si los consumimos frescos o preparados en casa, estaremos obteniendo los mejores nutrientes.

La dieta de los antiguos mexicanos era muy completa, pues se componía de maíz, calabaza, chile y frijol, cuatro alimentos que contienen los grupos básicos necesarios para una buena nutrición. Podemos decir también que nuestros antepasados vivían en un estado de bienestar, siendo estimulados por la reacción que genera la *capsaicina* a nivel sistema nervioso central. Cuando consumimos chile, nuestro cerebro genera endorfinas, las sustancias que producimos cuando estamos enamorados, dándonos una sensación temporal de euforia y bienestar. A mayor cantidad de capsaicina, mayor será la *capsaicina*. Es decir, el chile habanero, uno de los más picosos, tiene un alto contenido de capsaicina. Entre más dulce sea el chile, menor será el nivel de *capsaicina*: este sería el caso de los pimientos.

La reacción que causa el consumo de los chiles es similar en su efecto a la generada por ciertas drogas estimulantes como la morfina y la codeína. Al adherirse a algunos de los receptores en el cerebro actúan como un fuerte analgésico dando una sensación de bienestar debido a que causan la liberación de endorfinas. Las endorfinas entre los químicos cerebrales son neurotransmisores cuya función es transmitir señales eléctricas en el sistema nervioso. El estrés y el dolor son los factores más comunes que llevan a liberar endorfinas. En contraste con las drogas químicas, la acti-



vacación de los receptores estimulantes por las endorfinas generadas por el cuerpo durante actividades como el ejercicio o la ingestión de alimentos como el chile, no llevan a la adicción o a la dependencia. Además de reducir la sensación de dolor, la secreción de endorfinas por el consumo de capsaicina nos da sentimientos de euforia, ayudan a regular el apetito y a la liberación de las hormonas sexuales, así como al fortalecimiento de la respuesta inmune.

Con niveles elevados de endorfinas, sentimos menos dolor y menos efectos negativos del estrés. La liberación de endorfinas va de acuerdo al picor del chile ingerido: a mayor picor, mayor niveles de endorfinas. Esto explicaría el sentimiento de confort que los mexicanos asociamos con este alimento en tiempos de estrés. Ingerir chiles sería una forma muy efectiva y segura de lograr elevar los niveles de endorfinas y por lo tanto, de incrementar nuestra sensación de bienestar. Consumir salsas de chile fresco acompañando una dieta variada, elaborada con productos nativos, es una fórmula de bajo costo con beneficios en el largo plazo; que mantendrá alejado al médico y nos ayudará a conservarnos jóvenes, sanos, y felices.

REFERENCIAS

- Bhattacharya A, Chattopadhyay A, Mazumdar D, Chakravarty A, Pal S. Antioxidant constituents and enzyme activities in chilli peppers. *Int. J. Veg. Sci.* 2010; 16 (3):201-11.
- López-Carrillo L., Fernández-Ortega M, Costa-Dias R, Franco-Marina J, Alejandro-Badillo T. Creencias sobre el consumo de chile y la salud en la ciudad de México. *Salud Pública Méx* 1995; Vol. 37(4):339-343.
- Srinivasan K. Role of Spices Beyond Food Flavoring Nutroceuticals with Multiple Health Effects. *Food Reviews International.* 2005; 21(2): 167-88.