

¿El picante adelgaza?

Es una teoría que se ha puesto de moda durante un tiempo, pero **no tiene base científica**. Así que si te gusta que te arda la boca disfruta de la sensación, pero no esperes perder peso. **por** ABIGAIL CAMPOS

Un mito

Los alimentos picantes estimulan la circulación sanguínea, promueven la sudoración, aumentan la temperatura corporal y, por lo tanto, el gasto energético metabólico puede verse ligeramente incrementado, pero "no hay nada de cierto en que ayuden a adelgazar. Los estudios sobre el tema, o bien son en animales (no extrapolables a humanos) o han dado resultados decepcionantes", explica [Julio Basulto](http://juliobasulto.com), dietista-nutricionista (juliobasulto.com).

Capsaicina

Es una sustancia química insoluble en agua, incolora e inodora, responsable del calor y del ardor en la boca cuando comemos picante. "En algunas personas también puede producir un aumento de la secreción de jugos gástricos y de saliva", indica [Valeria Cogorno](http://dermaline.es), de Clínica Dermaline (dermaline.es).



Analgésico

Cuando ingerimos la capsaicina de los alimentos picantes, el cerebro reacciona produciendo endorfinas para reducir la sensación de 'dolor' y ardor. Esta sustancia tiene un efecto analgésico y esto hace que se utilice como tratamiento para dolores musculares, artritis, fibromialgia... "Además, posee una acción antibiótica natural que resulta bastante eficaz", añade la dietista Estrella Alborch.

Beneficios

El picante ayuda a que tomemos menos sal (lo que es importante porque normalmente ingerimos casi el doble de lo recomendado), menos salsas ricas en calorías (porque mejora el sabor de las recetas), hace más apetecibles platos saludables (por ejemplo, unas verduras al vapor) y logra variar el sabor de alimentos que por sí solos nos pueden parecer un poco insípidos.

Mejora la digestión

¿Por qué los restaurantes ponen guindilla para acompañar un plato de alubias? Porque el picante estimula la secreción de ácido clorhídrico, los jugos gástricos y el correcto funcionamiento de las enzimas digestivas, de modo que ayuda a mejorar la digestión de algo pesado.

Leche para calmar

El primer gesto ante el ardor de una cayena o un jalapeño es beber agua... una reacción inútil porque no consigue calmarnos. La próxima vez que te pique un alimento bebe un vaso de leche: contiene caseína, una sustancia que es capaz de inhabilitar la acción irritante de la capsaicina.

El experto

Cuando nos acostumbramos, aumenta la tolerancia

"El picante no es un sabor, se trata de una sensación motivada por un estímulo de los receptores térmicos y del dolor en las membranas de las mucosas al contacto con estos alimentos. Conforme los receptores se van acostumbrando a ello, se van desensibilizando y la tolerancia al picante aumenta. En nuestra dieta podemos incluir desde el ajo o la cebolla a las guindillas, la pimienta (verde, blanca y roja), el pimentón, la cayena, especias como el *curry*, variedades de pimientos como los chiles (los llamados jalapeños), mostazas o el *wasabi*".



Estrella Alborch
DIETISTA-
NUTRICIONISTA DE
INUTRALIA.COM