



¿Se le debe poner picante a la comida?, hablan los expertos

Según los expertos, el chile ayuda a activar el proceso metabólico apagado en personas que padecen obesidad.

Los alimentos picantes tienen funciones anticancerígenas, antiinflamatorias y antioxidantes. Este es el parecer de María Amelia Bueno, médica ayurvédica (medicina de la India) del servicio de Medicina, Mente y Cuerpo del Centro Médico Imbanaco. Sin embargo, otros especialistas manifiestan que su uso debe ser moderado para evitar complicaciones.

“Los picantes como el chile se utilizan para activar el proceso digestivo cuando este se encuentra bloqueado, mejorando el procesamiento de los alimentos en el organismo”, dijo la doctora Bueno.

La especialista sostiene, además, que alimentos picantes suaves como el ajo y la cebolla contienen compuestos de azufre que tienen propiedades anticancerígenas que ayudan a limpiar las arterias y regulan la presión arterial.

A la hora de usar los picantes como tratamiento, advierte la doctora Bueno, se debe primero consultar al médico, ya que es recomendable consumirlos con mucha moderación.

“Podrían generar un poco de inflamación en las paredes del estómago, afectar la coagulación de la sangre y agravar las úlceras gástricas”.

En Cali el consumo de picante ya hace parte en la mesa de las personas. Johanna Lozano, de 22 años, consume todos los días algún tipo de ají, aunque su preferido es el que se exporta de México, lo añade a las carnes y al arroz.

“Me gusta mucho el picante porque le da vida a la comida, uno queda con la experiencia de haber almorzado satisfecho, con una sensación muy rica en la boca y además, dicen que es bueno para el cuerpo ya que el ‘pique’ en las comidas hace fogosa tu vida”.

Recientemente, The New York Times publicó un artículo en donde expone una investigación del portal BMJ, que afirma que el consumo de comida picante se vincula a



tener una vida más larga. El documento sostiene que según análisis de datos dietéticos realizados a más de 485.000 personas, consumir comida picante de 6 a 7 veces por semana reduce el riesgo de muerte en un 14 %.

Sin embargo, para Yvelisse Piquer, nutricionista y dietista de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, consumir picante puede convertirse en un problema para el estómago y agravar enfermedades que se padezcan en el sistema digestivo.

“Yo evito recomendar el picante a mis pacientes, porque puede provocar daños a sus funciones gastrointestinales. Se debe eliminar rotundamente en personas que padezcan gastritis, reflujo, hemorroides, entre otros problemas”, manifestó Piquer.

Añadió que el consumo de picante es cultural y de allí la posibilidad de que algunas personas puedan tolerar unos niveles más elevados que otros.

Julián Londoño, de 25 años, no resiste ningún tipo ni grado de picante, “no me gusta el ají en lo más mínimo, no lo resisto, no me gusta su sabor y mucho menos esa sensación ardiente en la boca”.

Para Dairon Palacios, médico de Urgencias de la clínica Desa, el picante en las comidas no tiene ningún beneficio para el organismo ya que provoca bastante irritación.

“Se ha relacionado con el aumento de las enfermedades ácido pépticas, es decir, gastritis. También se corre el riesgo de cáncer gástrico y esófago, ya que el estómago tiene un ph ácido y al ingerir algo picante se añade más ácido con la posibilidad de lesionar la mucosa estomacal”, complementó Palacios.

Añadió que divulgar beneficios sobre el picante es arriesgado ya que no tiene una base científica clara y que aún no existe ninguna investigación registrada en un ‘Journal’ (publicación médica) donde se compruebe la utilidad de su consumo.

“Todo en exceso es malo, lo ideal es llevar una dieta balanceada acompañada de una buena actividad física”, recomendó el doctor Palacios.

William Cadavid, frecuente consumidor de ají con empanadas vallunas, no le gusta el ají de botella, “en mi familia preferimos el natural, preparado en casa y consumido al instante”. Para él, el ají puede afectar el organismo cuando se deja expuesto a una degradación.



Sala de Prensa

Añadió que es mejor prepararlo solo porque cuando se mezcla con vinagres o salsas puede irritar el estómago.

Luis Enrique Ramírez, de 81 años, consume poco ají, pero dice que ha leído que el picante ayuda con el bienestar del organismo.

“He visto alguna información en Internet sobre los beneficios de comer picante en las comidas, inclusive dicen que ayuda con la recuperación celular, pero investigando más a fondo no encontré comentarios o investigaciones serías sobre esta información”, concluyó Ramírez.

*Del semillero periodismo UAO-El País.

Diario El País, 23 de Agosto de 2015. Página C10.