



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Katherine Patricia Giron Lopez

Nombre del tema: Mito en la medicina

Parcial: I

Nombre de la Materia: Antropología médica II

Nombre del profesor: Dr. Irma Sánchez Prieto

Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

Semestre: II

Lugar y fecha de elaboración: Tapachula 03/02/2025

Las comidas picantes provocan úlceras

Las comidas picantes son muy saludables por su poder antiinflamatorio y antioxidante. Sin embargo, el picante debe consumirse con moderación. Además, las personas con inflamación en sus mucosas, de cualquier etiología, deben evitarlo.

Todo esto depende de la genética de cada individuo, lo que explica las diversas vivencias que tenemos en relación al sabor picante.

El investigador Guy Crosby cuenta en un artículo de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Estados Unidos, que aquellas personas que presentan una mayor sensibilidad al picante se denominan "supergustadores", frente a los gustadores (perciben de forma moderada el picante) y a los no-gustadores (presentan dificultades para captar el picante).

"Los supergustadores son extremadamente sensibles a lo amargo, por lo que tienden a comer menos verdura y tienen más receptores del dolor asociados al sabor, por lo que el picante les hace sufrir más", indica el científico y responsable de la publicación.

El estudio "Neurogastronomía: cómo el cerebro produce el sabor y por qué es importante" sostiene que este grupo, compuesto en mayor medida por mujeres, son "privilegiados", pues tienen una menor preferencia por los alimentos dulces y altos en grasas. De la misma manera, presentan un índice de masa corporal más bajo y mejor perfil cardiovascular.

"No les suele gustar el alcohol y son menos propensos al vicio del cigarrillo", puntualiza Crosby. También tienen más papilas gustativas visibles para el sabor amargo. Ahora bien, los "supergustadores", ¿por qué son sensibles al picante? ¿se podría hablar de una intolerancia a este aliado en la cocina?

El endocrinólogo Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), sostiene que el efecto "picante", también conocido como "pungente", es una sensación de ardor producida en las terminaciones nerviosas de la lengua, por la presencia de una sustancia química del grupo capsaicinoide, cuya principal molécula es la capsaicina. "Esta sustancia estimula a las fibras nerviosas amielínicas (o tipo C), a través de la liberación de sustancia P y otros neurotransmisores", detalla.

De acuerdo con el especialista, la potencia del picante se suele medir como "Unidades Capsaicina", también conocida como SHU (Scoville Heat Units, a partir de Walter Scoville, que estandarizó la forma de medirlo en base a diluciones), y que va desde cero SHU hasta varios centenares de miles de SHU, para algunas variedades de guindillas.

No obstante, Francisco Botella explica que "no se puede hablar propiamente" de intolerancia al picante. "Sencillamente, hay personas más sensibles que otras, de la misma manera que hay personas más o menos sensibles al dolor o a la temperatura ambiente".

Consumo de picante: efectos adversos en el organismo

En personas sanas, el consumo excesivo de alimentos picantes puede perjudicar la mucosa del tracto gastrointestinal propiciando náuseas, vómitos, dolor abdominal, úlceras, diarreas y hemorroides. Asimismo, algunos estudios relacionaron el abuso a largo plazo de la capsaicina con el cáncer de estómago.

Por su parte, el coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), sostiene que el consumo de picante está contraindicado en paciente que sufren:

- Mucositis por quimio o radioterapia.
- Enfermedad por reflujo gástrico.
- Rectitis.
- Fisuras anales.

El consumo de picante también provoca ardor de estómago. Esto ocurre porque la capsaicina irrita la garganta, la boca y el estómago. Incluso, puede llegar a provocar sudores, que hagan saltar las lágrimas y gotear la nariz o, en caso de rozadura, un enrojecimiento de la piel. No obstante, este efecto de picor o ardor no se debería tratar con agua, ya que la capsaicina es un aceite y, lejos de disolverse en agua, esta contribuye a extenderlo más y a aumentar la sensación de ardor.

Frente a esta situación, el Dr. Botella sostiene que, como la capsaicina es un producto lipofílico, cualquier alimento graso, como el aceite o la leche entera, contribuye a paliar su efecto.

En el caso de la leche, el experto señala que, además del efecto de la grasa, la caseína (una proteína de la leche) es capaz de atenuar el efecto picante impidiendo su contacto con la mucosa intestinal. Por este motivo, se utiliza como una medida eficaz para neutralizar su efecto. Por lo tanto, la única manera de tratar la sensibilidad al picante es fusionando esta sustancia con alimentos grasos.

Beneficios de incluir picante en la dieta: desde fortalecer los músculos hasta quemar grasa.

Desde el punto de vista nutricional, el picante no tiene ningún papel porque se trata de un tema gastronómico. Sin embargo, Francisco Botella explica que la especias contribuyen a enmascarar el sabor de algunos alimentos, lo que tuvo especial importancia en épocas en las que la conservación de alimentos era más problemática que en la actualidad.

El endocrinólogo también afirma que existen algunos estudios experimentales sobre un potencial efecto anticancerígeno y antioxidante de la capsaicina y sus derivados, pero muy poco desarrollados.

Además, de forma tópica (formando parte de cremas, pomadas, etc) el picante "se utiliza en medicina para el tratamiento local de algunas formas de neuropatía sensitiva dolorosa", puntualiza.

A pesar de que los alimentos picantes han tenido siempre cierta mala fama por estar relacionados con hacer malas digestiones, provocar úlceras o incluso obesidad, recientes estudios, entre los que destaca "Consumo de alimentos picantes y mortalidad total y por causas específicas: estudio de cohortes basado en la población", publicado en el British Medical Journal en 2015, han desterrado estos mitos.

Así este dato antes mencionado pone en duda ya que el picante puede tener ciertos beneficios. Entre ellos, destacan los siguientes:

- Previene la formación de coágulos en la sangre, gracias a la capsaicina, que, además, es una sustancia antioxidante.
- Previene las enfermedades cardiovasculares, mejora las afecciones respiratorias y los problemas de mucosidad: gracias al isotiocianato de alilo, presente en los granos de mostaza, el rábano y el wasabi, la alicina, en el ajo y la cebolla, que cocinada pierde este componente, y el gingerol, que se encuentra en el jengibre.
- Regula el colesterol, sirve de defensa contra la diabetes y tienen propiedades carminativas frente a cólicos, gases y otros problemas de estómago

De la misma manera, numerosos investigadores sostienen, en el citado estudio, que el picante es un gran aliado a la hora de mantener un peso sano, ya que ayuda a controlar el hambre.

Esto se debe a que, cocinar con especias y con alimentos picantes, favorece la termogénesis, que es la capacidad de generar calor en el organismo debido a reacciones metabólicas. "Al elevarse la temperatura del cuerpo, se genera un mayor gasto calórico y, en consecuencia, aumenta la sudoración, también ayuda a eliminar toxinas y a limpiar los poros de la piel", explican los expertos en el informe.

Los bioquímicos añaden que esto se produce porque "cuando el cerebro recibe el aviso de 'peligro' comienzan procesos para controlar este efecto. Se genera adrenalina, que acelera el ritmo cardíaco, y se dilatan los vasos sanguíneos". Entre las reacciones: ponernos rojos o empezar a sudar. No obstante, los especialistas matizan que el uso de especias para perder peso debe ir siempre combinado con deporte y con una dieta sana y equilibrada.

Bibliografía

- ✚ Yamada T. Trastornos acidopépticos y síndrome de Zollinger Ellison. In: Yamada T, editor. Manual de Gastroenterología. México: McGraw Hill Interamericana; 2000. p. 322-50.
- ✚ Sainz S, Saperas E, Pique J. Enfermedades de estómago y del duodeno. In: Farreraz R. Medicina Interna. Barcelona: Harcourt; 2004. p. 71-106
- ✚ Villanueva Palacios J, López de Guimaraes D, Avila Polo F. Hemorragia digestiva alta en los andes peruanos: reporte de 115 casos observados en Huaraz. Rev Gastroenterol Peru. 1996;16(2):99-104.