La Prensa Austral
2025 Audiencia: 15.600 Sección: SUCESOS
..146 Tirada: 5.200 Frecuencia: DIARIO
5.600 Difusión: 5.200
5.600 Ocupación: 39,32%

Cúrcuma y jengibre: ¿por qué esta combinación es buena para la salud?

» Expertos destacan el valor de estas raíces en infusiones para promover equilibrio gastrointestinal y apoyar la quema calórica natural

En la búsqueda de métodos naturales para mejorar la salud y el bienestar, la cúrcuma y el jengibre son de las especias más apreciadas. Pertenecientes a la misma familia botánica, Zingiberaceae, estas raíces fueron utilizadas durante siglos en sistemas de medicina tradicional.

Hoy, su popularidad no es solo una moda pasajera; está respaldada por una creciente base de investigaciones científicas que destacan sus beneficios individuales y potenciados cuando se combinan. Desde propiedades antiinflamatorias y antioxidantes hasta beneficios específicos en la salud digestiva y cardiovascular, el jengibre y la cúrcuma son aliados claves en una dieta saludable.

Beneficios de la cúrcuma para la salud

Gracias a su componente activo, la curcumina, tiene potentes propiedades antiinflamatorias. Estudios detallan cómo la curcumina inhibe la división celular de los adipocitos, ayudando a prevenir la formación de tejido graso nuevo, lo cual es crucial para el manejo del peso. También destacan su capacidad para regular los niveles de glucosa en sangre y prevenir la resistencia a la insulina, factores importantes para aquellos en riesgo de diabetes y obesidad.

Su capacidad antioxidante también fue documentada, protegiendo al cuerpo del daño celular causado por radicales libres. Esto es particularmente beneficioso para prevenir el envejecimiento prematuro y el desarrollo de enfermedades crónicas.

Beneficios del jengibre para la salud

El jengibre destaca por su eficacia en el alivio de las náuseas, algo reconocido por el Centro de Investigación y Desarrollo de Medicamentos de Cuba, que señala su capacidad para elevar la serotonina en el cerebro, reduciendo así el apetito y ayudando al control de peso. También está respaldado por estudios de la Universidad Autónoma Metropolitana de México, los cuales confirman sus propiedades antioxidantes que mitigan los riesgos de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo.

Además, el jengibre acelera el metabolismo, contribuyendo a la termogénesis y la quema de calorías, lo que resulta beneficioso para la pérdida de peso. Sus propiedades para aliviar el dolor muscular y mejorar la digestión lo convierten en un ingrediente valioso en dietas de bienestar.

¿Por qué la combinación de la cúrcuma y el jengibre son buenos para la salud?

La combinación de cúrcuma y jengibre ofrece un efecto sinérgico potente que puede contribuir significativamente a la salud general. Estudios como los realizados con animales demostraron que los compuestos en estas especias, como los shogaoles y la curcumina, son fundamentales para la reducción de la inflamación crónica y la mejora de la inmunidad.

Al fortalecer el sistema inmunológico y mejorar los procesos digestivos, esta mezcla apoya la salud cardiovascular al reducir factores de riesgo como la inflamación arterial. Su capacidad para mitigar el dolor crónico sin efectos secundarios asociados a medicamentos convencionales es otra de sus ventajas significativas.

Cómo consumir cúrcuma y jengibre

Para aprovechar al máximo estos beneficios, se recomienda preparar una infusión con ambas especias. Hervir agua con rodajas de jengibre fresco y añadir cúrcuma en polvo es una excelente manera de comenzar el día. Estos ingredientes también pueden integrarse en batidos, proporcionando un impulso de nutrientes esenciales.

Los shots de cúrcuma y jengibre, que se preparan licuando trozos de ambas raíces con una pizca de pimienta negra y un cítrico, son otra forma popular de consumo. Esta combinación ayuda a mejorar la absorción de curcumina, maximizando sus efectos beneficiosos.

Es importante consumir estas especias con moderación y consultar con un profesional de salud, especialmente cuando se están tomando otros medicamentos.

Por Constanza Almirón
Fuente: Infobae