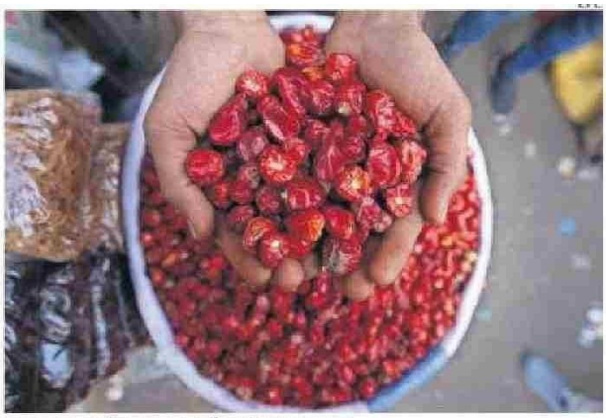
LITORALPRESS

Fecha: 09-08-2025
Medio: El Diario de Atacama
Supl. : El Diario de Atacama
Tipo: Noticia general
Título: ESTUDIO RELACIONA ALIMENTOS PICANTES CON UNA MENOR INCIDENCIA DE MALES CARDIOVASCULARES

Pág. : 14
Cm2: 174,6

Tiraje: 2.200
Lectoría: 6.600
Favorabilidad: No Definida



UN GRAN PUÑADO DEL AJÍ LLAMADO CHILE.

ESTUDIO RELACIONA ALIMENTOS PICANTES CON UNA MENOR INCIDENCIA DE MALES CARDIOVASCULARES

Un estudio realizado en la provincia central china de Sichuan detectó una posible relación entre el consumo habitual de alimentos picantes y una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

La investigación, publicada recientemente en la revista Chinese Journal of Epidemiology, analizó durante 21 años datos de más de 50.000 habitantes del municipio de Pengzhou, en Sichuan, una provincia china conocida por su gastronomía rica en chiles.

El equipo de investigación, compuesto por expertos del Colegio Médico de Chengdu, capital provincial, y varios centros de prevención de enfermedades de la región, partió de encuestas iniciadas en 2004 y evaluó factores como la frecuencia de consumo de guindilla, el grado de picante preferido, las formas habituales de consumo y la edad a la que se incorporó el picante de manera regular a la dieta.

Según el estudio, las personas que consumen picante seis o siete veces por semana presentan un 11% menos de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que quienes rara vez lo incluyen en su alimentación.

Los datos sugieren, además, una reducción del 14% en la probabilidad de padecer cardiopatías isquémicas, un 12% menos de riesgo de enfermedades cerebrovasculares y un 15% inferior en el caso de ictus isquémicos.

¿QUÉ TAN PICANTE?

En cuanto al nivel de picante, las personas que prefieren un sabor moderadamente picante tendrían, según el análisis, un 14 % menos de probabilidad de desarrollar estas enfermedades, frente al 9% de los aficionados al picante intenso y el 7% de los que optan por sabores suaves.

Los investigadores puntualizaron que no se han identificado aún con certeza los mecanismos detrás de estas asociaciones, en parte por la falta de datos sobre cantidades exactas consumidas, frecuencia diaria o tolerancia individual al picante.

No obstante, se observó que los beneficios aparecen independientemente de la forma en que se consuma la guindilla, ya sea fresca, seca, en aceite o en salsas.

El estudio coincide con estudios previos en el gigante asiático que destacaban el papel de la capsaicina, compuesto activo del picante o ají, en la dilatación de los vasos sanguíneos y la reducción de la presión arterial.