



La capsaicina, un compuesto que se encuentra en los chiles puede ayudar a adelgazar porque estimula el metabolismo de la energía, sin necesidad de que se restrinja la ingesta de calorías, reveló un estudio con ratones realizado por científicos de la Universidad de Wyoming (UW), en Estados Unidos. Asimismo, otra investigación independiente señaló que el ácido elágico presente en un tipo de uva roja también ayudaría.

Un gran porcentaje de la población mundial - un tercio de esta, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud- sufre actualmente sobrepeso u obesidad. Y ambos problemas pueden conllevar otros trastornos para la salud, como el cáncer (se ha calculado que, en 2012, el sobrepeso y la obesidad estuvieron vinculados a 500 mil nuevos casos a nivel mundial).

¿Cómo abordar el problema? Una de las posibilidades es cambiar los hábitos de alimentación. Pero, como esto parece complicado, sobre todo en las sociedades occidentales, los científicos se afanan por buscar alternativas.

Capsaicina quema-grasas

La obesidad, explican los investigadores de la UW en un comunicado oficial, está causada por un desequilibrio entre la ingesta de calorías y la disipación de energía. En el organismo se acumulan dos tipos de grasas: la mayor parte es blanca -tejido adiposo blanco-, y se sabe que su principal función es la de almacenar energía (por ejemplo, en las llamadas lonjas o "llantas").

La segunda grasa que acumulamos es marrón, y el cuerpo la quema para producir calor. Si seguimos una dieta altamente calórica y, al mismo tiempo, llevamos una vida sedentaria, se produce un desequilibrio en el metabolismo y se acumula más grasa blanca, lo que hace que engordemos.

Una dieta con capsaicina podría contrarrestar este efecto, al estimular la termogénesis

(generación de calor por quema de grasa). Este efecto, han demostrado experimentos de laboratorio realizados con ratones, ayudaría a prevenir y controlar la obesidad, así como otras complicaciones de salud relacionadas ella, como la diabetes de tipo 2, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares.

Uva roja para cuidar el hígado

Otra alternativa de prevención de la obesidad recientemente planteada, en este caso por Neil Shay, bioquímico e investigador de la Universidad Estatal de Oregón, en Estados Unidos, es beber zumo de uva roja o vino con moderación.

Shay analizó en laboratorio la exposición de células hepáticas y células grasas humanas a los extractos de cuatro productos químicos naturales, que se encuentran en las uvas muscadinias, una variedad de uva de color rojo oscuro.

De entre estas sustancias, el llamado ácido elágico, resultó particularmente potente: desaceleró drásticamente el crecimiento de las células grasas existentes y la formación de otras nuevas; e impulsó el metabolismo de los ácidos grasos en las células hepáticas.

El primer efecto señala la posibilidad de frenar la acumulación de grasas consumiendo uva roja. El segundo, que el zumo o el vino elaborados con uvas muscadinias podría ayudar a evitar el síndrome del hígado graso, un trastorno que, si no se trata, puede ocasionar cirrosis.

Fuente: [Tendencias 21](#)