[*Sanísimo*]

Especias, ¿qué tienen de especial?

Procedentes de raíces o hierbas, realzan el sabor de los alimentos... y también curan.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
CLÍNICA MÉDICA CONCEPCIÓN ARENAL

LAS ESPECIAS (Y NO ESPECIES, COMO MUCHA GENTE DICE), conocidas también como condimentos o hierbas aromáticas, se utilizan para dar color, olor, aroma y/o sabor a los alimentos, o para mejorar su conservación, pero también con fines medicinales... De hecho, nos sorprendería saber hasta qué punto nos pueden ayudar. Vamos a ver algunas de las especias y condimentos más utilizados en nuestra cocina, y de las que cuentan con mayor aval científico y mayores estudios que respaldan su eficacia terapéutica.

AJO. Quizás sea el más popular y el más conocido de todas. Para obtener beneficios son necesarios de dos a tres dientes de ajo diarios, mejor crudos, para aprovechar bien su principal principio activo, la alicina, que aunque no es el mejor aliado de tu aliento tiene demostrada su efectividad contra enfermedades como el resfriado y la gripe (muy populares por estas fechas), así como para controlar la hipertensión, además de reducir la fatiga en los deportistas. También mejora el sistema inmune y la función hepática, por eso ojalá España siga 'oliendo' a ajo, una joya de nuestra gastronomía y una auténtica medicina natural.

CÚRCUMA. Se obtiene de la raíz de una planta, la 'cúrcuma longa', ligeramente parecida al jengibre, cuyo efecto antiinflamatorio es muy similar al del ibuprofeno. Por ejemplo, muchos estudios muestran que para tratar la artrosis de rodilla, la cúrcuma tiene la misma eficacia que el ibuprofeno pero con menos problemas gastrointestinales, y si la comparamos con el diclofenaco (otro antiinflamatorio) y tomamos como ejemplo otra enfermedad inflamatoria autoinmune como la artritis reumatoide, la cúrcuma resulta incluso más efectiva y sin efectos adversos. Eficaz para las personas con síndrome del colon irritable, la cúrcuma es antioxidante y anticancerígena y se están estudiando sus posibles efectos protectores frente a enfermedades como el alzhéimer.

JENGIBRE. El jengibre es otra raíz, más conocida en nuestro entorno que la cúrcuma, y ya utilizado desde tiempos inmemoriales por la ayurveda (la medicina tradicional de la India, que tiene mas de 2.000 años de antigüedad). Resulta de gran utilidad para problemas digestivos.

Esta raíz combate la cinetosis, es decir, los mareos al ir en barco o en coche. También funciona como tratamiento de náuseas y vómitos durante los tratamientos con quimioterapia.

Es un buen antiinflamatorio para la artrosis, al igual que la cúrcuma, y ayuda a regular la glucosa, por lo que resulta muy recomendable para los diabéticos, ya que solo dos gramos de jengibre al día, repartidos en dos tomas, reducen la glucosa (el azúcar en sangre) casi tanto como la metformina (un antidiabético oral).

Por otra parte, para los dolores de la regla, con cuatro gramos de jengibre al día, repartidos en cuatro tomas de un gramo cada una, hace un efecto similar al ibuprofeno.

CABEKA, Se obtiene de la corteza del árbol de la canela y hay dos variedades: la canela Ceylan, la mejor y la más utilizada, y la canela cassia, que contiene una sustancia llamada cumarina que en dosis altas (más de dos cucharadas al día) resulta tóxica.

Entre sus maravillosas propiedades hay que citar que es un buen repelente de mosquitos y ayuda a combatir el mal aliento (al igual que los enjuagues bucales con aceite de coco virgen, y las hojas de menta y de perejil).

También es de ayuda para los diabéticos, ya que baja los niveles de azúcar en sangre (bastan tres cucharaditas de café al día), y disminuye el riesgo de cáncer colorrectal y el de ovarios poliquísticos.

ROMERO Y ORÉGANO. Ideales para marinar la carne al cocinar a la plancha, en la barbacoa o al horno, para disminuir la formación de nitrosaminas (compuestos probablemente cancerígenos).