

El extracto de jamaica inhibe la obesidad y ofrece protección al hígado

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Los extractos de Hibiscus sabdariffa (HSE) son conocidos por tener un potencial capaz de regular el metabolismo y proteger el hígado
- › La investigación demuestra que las personas obesas que ingirieron extracto de jamaica disminuyeron su peso corporal, índice de masa corporal (IMC), grasa corporal y su relación cintura-cadera
- › El extracto de jamaica también redujo los ácidos grasos libres en suero (FFA), cuyos niveles elevados están relacionados con la obesidad y la diabetes no controlada
- › Las personas que tomaron el extracto de jamaica también tuvieron mejoras en la esteatosis hepática (hígado graso), lo que ayudó a los investigadores a concluir que los beneficios principalmente se atribuyen a los polifenoles que contiene
- › El té de jamaica también ha mostrado un impresionante potencial para la salud y puede ser un apoyo para la presión arterial, el perfil lipídico en sangre, el síndrome metabólico y mucho más

En los Estados Unidos, la planta de jamaica es más conocida por sus hermosas flores, pero esta planta realmente ofrece beneficios para la salud únicos, que han sido valorados en todo el mundo desde la antigüedad.

Solía comer muchas de ellas, pero las reemplace con frutas y bayas, que son mucho más fáciles de comer. Sin embargo, todavía me gusta el té de jamaica y regularmente lo

tomo de los extractos que son mucho más convenientes.

Cuando los pétalos de la flor de jamaica se caen, cálices de color profundamente rojos (estructura en forma de copa) crecen en vainas que se parecen a los botones florales. Estos cálices rojos se utilizan para hacer el extracto de jamaica y un té de jamaica de color rojo brillante (y delicioso) (a veces es llamado "té amargo").

Se cree que los antiguos faraones egipcios bebían té de jamaica para ayudar a mantener una temperatura corporal normal y mantener la calma. En Irán, el té de jamaica se utiliza para aliviar los problemas ocasionales de inquietud y de sueño.

Otros usos tradicionales incluyen para apoyar la salud cardíaca (incluyendo la presión arterial) y la salud respiratoria. Más recientemente, los beneficios metabólicos del té de jamaica se han explorado profundamente y la investigación sugiere que le puede ayudar a tener un peso saludable y mucho más.

Mientras que el extracto de jamaica todavía es relativamente desconocido en los Estados Unidos, es probable que no permanezca de esta manera gracias a que las investigaciones continúan revelando su potencial para la buena salud, cortesía de su potente contenido en polifenoles.

El extracto de jamaica reduce la obesidad, grasa abdominal e hígado graso

Los extractos de *Hibiscus sabdariffa* (HSE, por sus siglas en inglés) son conocidos por tener un potencial capaz de regular el metabolismo y proteger el hígado. Una investigación publicada mostró que las personas obesas de entre 18 y 65 años, que tomaron extracto de jamaica durante 12 semanas, mostraron algunos resultados interesantes.

Estas personas redujeron su peso corporal, índice de masa corporal (IMC), grasa corporal y relación cintura-cadera. Si eso no fuera lo suficientemente impresionante, la jamaica también redujo los ácidos grasos libres en suero (FFA), cuyos altos niveles están relacionados con la [obesidad](#) y la diabetes descontrolada.

Además, las personas que tomaron el extracto de jamaica también tuvieron mejoras en la esteatosis hepática (hígado graso), lo que ayudo a que los investigadores concluyeran que los beneficios principalmente se atribuyen a los polifenoles que contiene. Los investigadores afirmaron lo siguiente:

"El Hibiscus sabdariffa podría actuar como un adyuvante para prevenir la obesidad y el hígado graso no alcohólico."

Otra investigación mostró similarmente que el extracto de jamaica redujo significativamente el aumento de peso corporal en ratones obesos.

5 beneficios adicionales del extracto de jamaica

Los polifenoles son compuestos vegetales reconocidos por prevenir enfermedades y que poseen propiedades antioxidantes y antienvjecimiento. La investigación ha demostrado que el extracto de jamaica ha sido utilizado "habitual y efectivamente ... en medicinas nativas" para tratar la presión arterial alta, diabetes y trastornos hepáticos.

Hasta la fecha, la variedad de estudios que demuestran los beneficios que ofrece el extracto de jamaica para la salud son impresionantes, e incluyen:

- **Potentes efectos contra el cáncer:** la investigación ha demostrado que los extractos de jamaica ricos en polifenoles inducen la muerte celular en células de carcinoma gástrico en los humanos. El extracto de jamaica también provocó la muerte celular en células de leucemia en humanos.
- **Beneficios antioxidantes:** la investigación reveló que consumir extracto de jamaica mejora el potencial antioxidante sistémico y redujo el estrés oxidativo en los participantes del estudio. El estudio también encontró una "alta biotransformación" de los polifenoles ingeridos de HSE, lo que sugiere que los compuestos están en una forma altamente biodisponible.
- **Protección contra los cálculos renales e hígado:** un estudio encontró que el extracto de jamaica tiene actividad antiurolitiasica, lo que significa que puede ayudar a reducir la formación de cálculos renales. También ha demostrado que

ayuda a proteger el hígado contra el daño inducido por las sustancias químicas en el pescado.

- **Diabetes:** el extracto de jamaica ha demostrado ser prometedor para mejorar la presión arterial y el perfil de lípidos en sangre en personas con diabetes.
- **Síndrome metabólico:** el extracto de jamaica incluso ha mostrado ser beneficioso para prevenir y tratar el síndrome metabólico. Un estudio concluyó que una dosis diaria de extracto de jamaica por un solo mes provocó mejoras en los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos, así como mejoras en la resistencia a la insulina en personas con síndrome metabólico.

El té de jamaica puede ser incluso más beneficioso que el té negro

Un creciente cuerpo de investigación sugiere que muchos de los beneficios para la salud que se le atribuyen al té se deben principalmente a sus polifenoles. Sin embargo, el té verde y negro reciben la mayor atención de los medios de comunicación. En realidad, cada tipo de té tiene propiedades únicas debido a su mezcla especial de polifenoles. Por otro lado, la evidencia sugiere que el té de jamaica puede ser mejor que el té negro para estos fines.

Por ejemplo, en un estudio, las personas con diabetes bebieron té de jamaica o té negro dos veces al día durante un mes. Las personas en el grupo que tomaron jamaica mejoraron significativamente su perfil de lípidos en la sangre, mientras que los del grupo de té negro no.

En un estudio similar, los pacientes con diabetes y con hipertensión leve que bebieron té de jamaica disminuyeron sus niveles de presión arterial, mientras que los que tomaron té negro en realidad la aumentaron. Si a usted le encanta [tomar té](#), puede que sea prudente experimentar con otros tipos de té (preferiblemente orgánicos), como el té de jamaica (que, además, es libre de cafeína, a diferencia del té negro). Además de apoyar los niveles óptimos de presión arterial y colesterol, los polifenoles del té de jamaica también pueden:

- Ayudar con los problemas de control de peso
- Ayudar a mejorar la memoria y concentración
- Promover la salud cardíaca
- Apoyar el sistema inmunológico
- Aumentar la eficacia de la vitamina C en la red antioxidante

Si actualmente tiene problemas de control de peso, lo invito a leer mis mejores consejos para vencer la obesidad. Sin embargo, un simple cambio en la mayoría de las personas sería reemplazar las **bebidas azucaradas** con agua pura o con una opción saludable contra la obesidad como el té de extracto de jamaica.

Fuentes y Referencias

- Food & Function February 19, 2014
- J Ethnopharmacol. 2007 Oct 8;114(1):66-71
- Cardiovasc Hematol Agents Med Chem. 2013 Mar;11(1):25-37
- Mol Carcinog. 2005 Jun;43(2):86-99
- Toxicol Appl Pharmacol. 2005 Jun 15;205(3):201-12
- J Sci Food Agric. 2012 Aug 15;92(10):2207-18
- Urol Res. 2012 Jun;40(3):211-8
- In Vitro Cell Dev Biol Anim. 2011 Jan;47(1):10-5
- J Hum Hypertens. 2009 Jan;23(1):48-54
- J Altern Complement Med. 2009 Aug;15(8):899-903
- Phytomedicine. 2010 Jun;17(7):500-5