

El jengibre combate la obesidad

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El jengibre que pertenece a la misma familia que el cardamomo y la cúrcuma, es una especia antigua que durante siglos ha utilizada para alimentación y la medicina en muchas partes del mundo
- › Se ha encontrado que el extracto de jengibre entero tiene capacidades antiproliferativas, especialmente contra el cáncer de próstata, lo que significa que inhibe el crecimiento del cáncer y ayuda a activar la muerte de las células cancerosas
- › El ingrediente bioactivo más importante del jengibre, el gingerol, ha demostrado quemar grasa corporal, inhibir las náuseas, disminuir el dolor de la osteoartritis y reducir la aterosclerosis, mientras que ayuda a prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiacas

Conocido para hacer un delicioso y calentito té, su esencia distinta en galletas y por darle un sabor picante a las sopas y stir-fries, el jengibre es una raíz antigua también conocida por sus calidades medicinales.

Ya es bien sabido que el jengibre que es bueno para la salud—después de todo, pertenece a la misma familia que el **cardamomo** y la **cúrcuma**—pero ha surgido nueva información que demuestra por qué sería recomendable agregar más jengibre a su alimentación.

El The Annals of the New York Academy of Sciences publicó una revisión que mostraba que el jengibre puede proteger contra una amplia gama de enfermedades crónicas, y se enfocó principalmente en cómo afecta al síndrome metabólico, que es un padecimiento

que incluye tres o más de los factores de riesgo más prevalentes para la **diabetes tipo 2** y **enfermedad cardíaca**. Uno de ellos es la **obesidad**.

El síndrome metabólico se presenta en muchas formas, y el problema ha empeorado exponencialmente durante los últimos años, y continúa haciéndolo. Los investigadores de todo el mundo han intensificado su escrutinio de jengibre en términos de su capacidad para tratar diferentes dolencias de este padecimiento.

Investigadores de la Universidad de Agricultura en China, donde se realizó la revisión de 60 estudios, en que se analizó a los seres humanos, animales de laboratorio y cultivos celulares, escribieron que el **síndrome metabólico** es un "problema de salud creciente que ha alcanzado proporciones pandémicas, y que actualmente afecta a una cuarta parte de la población mundial", citado en un artículo de la revista TIME.

La buena noticia es la larga historia de éxito que el jengibre ha ejercido en estas y otras dolencias, sobre todo en la forma en que ataca a la grasa corporal, es lo suficientemente potente para ofrecer esperanza, no sólo para el tratamiento, sino también para la prevención.

Más información sobre esta raíz

Durante al menos 5000 años, tanto el Este de la India y China han utilizado la raíz de jengibre como un tónico saludable en diferentes formas. Importado a Roma de la India, el *Zingiber officinale* desapareció por un tiempo después de la caída de Roma. Luego los árabes se convirtieron en los proveedores del comercio de especias, según InDepthInfo:

"En el siglo XV, los buques transportaban plantas de jengibre, que probablemente esa sea la forma en que se introdujo en el Caribe, así como en África. Hoy en día el jengibre se cultiva en todo el trópico.

Sólo en los últimos años la reputación del jengibre ha incrementado como una especia en lugar de sus propiedades medicinales. Aun así, en los países

occidentales se ha utilizado para agregar sabor a las bebidas de leche cortada allá por el siglo 11 AD".

El jengibre fresco parece como si fuera un pequeño cactus de color marrón, pero en lugar de crecer por encima del suelo, es un rizoma, es decir, es una raíz que se desarrolla bajo el suelo.

Al momento de pelarlo es cuando activa su aroma agradablemente picante, curiosamente su aroma dulce se hace imperceptible, pero muy notorio para la nariz.

Para conseguir el mejor sabor y beneficios para la salud, pelarlo al instante y cortarlo es la mejor manera, pero el jengibre orgánico en polvo es una alternativa aceptable.

Si se refrigera, la raíz del jengibre puede durar hasta un año, y cuando se congela, las raíces conservarán su sabor hasta por seis meses. Al comprar jengibre fresco, asegúrese de que la raíz este firme y lisa. Estas son las maneras en que se han utilizado, obviamente lo mejor del jengibre, son los beneficios que proporciona.

Los beneficios sorprendentes del jengibre para el síndrome metabólico y la obesidad

Los científicos tienen mucho conocimiento sobre los sorprendentes beneficios que ofrece el jengibre, y no sólo por todos los remedios tradicionales que proporciona a las enfermedades y trastornos a través de los eones, en todo el mundo.

En estudios en laboratorios y hospitales, muchos de esos usos han sido probados clínicamente por ser seguros.

Un libro titulado "The Amazing and Mighty Ginger" muestra que el ingrediente bioactivo más destacado del jengibre es el gingerol (junto con un compuesto inferior llamado [shogaol](#)), pero si bien de éste es donde proviene su aroma picante, el gingerol también es conocido como un antiinflamatorio y antioxidante con capacidad para combatir el cáncer.

Las referencias más frecuentes del jengibre, en términos médicos, se originan del alivio que ofrece a las personas que experimentan náuseas, ya sea por mareo, [quimioterapia](#) o embarazo, y lo mejor de todo, sin efectos secundarios adversos. Los autores del estudio de la Universidad de Agricultura en China escribieron:

"En los últimos años, ha aumentado notablemente el interés por el jengibre como agente anticancerígeno y se ha identificado un objetivo directo en las proteínas del cáncer de colon. El jengibre también parece mejorar el metabolismo de los lípidos, ayudando así a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes."

La eficacia del jengibre como "quemador de grasa" se ha convertido en un tema frecuente y fascinante, tanto en gimnasios como en hospitales, y una de las razones es que no sólo se trata de un mecanismo.

El consumo de carbohidratos y la secreción de insulina son dos términos adicionales que explican la forma en que funciona el jengibre.

Su rol en la reducción del estrés oxidativo, que cobra un alto precio en sus células y acelera el proceso de envejecimiento, sin duda se le atribuye—al menos parcialmente—a la fuerza antioxidante del jengibre.

Esto ayuda a [bajar la presión arterial](#) y a optimizar el colesterol, e incluso puede ayudar a reducir el endurecimiento de las arterias y la acumulación de grasa en las arterias, conocido como aterosclerosis.

Estudios sobre el jengibre para la digestión y otros beneficios

Los estudios realizados en animales (ratas) y en tubos de ensayo han indicado que el jengibre "reduce significativamente" la inflamación sistemática, el peso corporal y el azúcar en la sangre, lo que ayuda a proteger contra otra enfermedad grave conocida como enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés) que afecta al 40 % de las personas en los Estados Unidos, informó un estudio.

El artículo publicado en Time mencionó que la falta de financiación y la complejidad de todos los compuestos combinados podrían explicar por qué muchos científicos se enfocaron en el jengibre como un tema de estudio antes de que apareciera el estudio chino, y 10 ensayos clínicos sobre la manera en que el jengibre afecta el síndrome metabólico les ayudo a determinar sus conclusiones.

El jengibre puede mejorar la quema de calorías, señalaron, mientras se disminuye la sensación de hambre.

Además, también ha sido implicado en la pérdida de peso en adultos con sobrepeso, junto con "cambios positivos en el colesterol, azúcar en sangre, presión arterial, proteínas inflamatorias y la salud del hígado".

Se ha encontrado que el extracto de jengibre entero tiene capacidades antiproliferativas, especialmente en el cáncer de próstata, lo que significa que inhibe el crecimiento del cáncer y ayuda a desencadenar la muerte de células cancerosas en muchas diferentes células de cáncer de próstata, lo que activa la "apoptosis mediada por las mitocondrias", también conocida como muerte celular programada, y disminuye el tamaño de los tumores, sin afectar los tejidos normales.

La Universidad del Centro Medico Maryland señaló que el jengibre ha ayudado exitosamente a tratar el dolor y el malestar en varios otros padecimientos, junto con otros, incluyendo:

Dolor por osteoartritis

Prevención del resfriado común

Colesterol optimizado

Menor estrés oxidativo

Aliviar el dolor de cabeza

Reducir la aterosclerosis

Posibles beneficios para la enfermedad cardíaca

Prevenir la coagulación sanguínea

Mejorar del nivel de azúcar en la sangre

La suplementación con jengibre también ha sido un tema de discusión, pero, aunque también ya puede encontrar pastillas, cápsulas y polvos para disolver en líquido, la profesora asociada de medicina nutricional de la Universidad de Columbia Marie-Pierre St-Onge dice que, si bien los beneficios son prometedores, los científicos todavía no tienen conocimiento de la cantidad de la dosis.

En cuanto a la raíz, se puede utilizar ya sea fresca o seca, como una destilación a vapor del aceite de la raíz, así como en muchas formas de extractos y tinturas. Un estudio demostró que la suplementación regular constante de 2 gramos de jengibre en polvo todos los días durante tres meses provocó un declive en los niveles de azúcar en la sangre en ayunas.

El jengibre a la luz de la epigenética

La reciente investigación sobre la epigenética ha revelado varios de los aspectos ya discutidos del jengibre, que es lo suficientemente potente como para impactar la cromatina y regular **los mecanismos epigenéticos**, especialmente la acetilación de las histonas, proceso por el que un grupo acetil se somete para la transferencia de moléculas.

La edad, el ambiente, el estilo de vida y la salud en general pueden influir en la epigenética, que es la razón por la que últimamente ha estado bajo escrutinio científico.

What Is Epigenetics explica:

"El jengibre es considerado una hierba potente con la capacidad de impactar la cromatina en el núcleo de una célula y regular los mecanismos epigenéticos, particularmente la acetilación de la histona.

Donde la acetilación es el proceso por el cual un grupo acetil es transferido de una molécula a otra, el jengibre—junto con hierbas similares como la cúrcuma, el tulsí y la canela—han demostrado ejercer una influencia en la regulación genética".

Un estudio reportó la capacidad del jengibre para aumentar la acetilación de la histona H3 y suprimir la expresión de la **histona desacetilasa 1** (HDAC1). What Is Epigenetics añade:

"La acetilación de la histona elimina la carga positiva de las histonas y, finalmente, relaja la estructura de la cromatina estrechamente unida, lo que causa un incremento en transcripción—el primer paso en la expresión génica, donde una determinada cadena de ADN es copiada en el ARN.

Las enzimas que eliminan el rastro de acetilo son conocidas como HDACs.

Cuando una persona consume alimentos saludables como el jengibre, estas etiquetas epigenéticas unidas a las proteínas de histonas que envuelven al ADN pueden ser ajustadas, lo que influirá en la expresión de los genes que están vinculados a las vías inflamatorias y neuroprotectoras".

El jengibre fresco o cocido es la única manera en que encontrará gingerol o shogaol. Ambos se absorben rápidamente y sirven para "aumentar el tono gástrico y la motilidad", así como ayudar a relajar los músculos intestinales para que el gas acumulado pueda ser liberado.

Preparaciones de jengibre para la salud y un peso saludable

Puede hacer una mezcla de jengibre al rebanar la raíz, un toque de jugo de limón y naranja, cúrcuma, que supuestamente mejora su digestión y—debido a sus propiedades termogénicas—promueve una mejor salud del metabolismo y función intestinal.

Puede hacer otro té con jengibre y canela, que ayuda a combatir la grasa. Estas dos especias contienen individualmente, una serie de beneficios para la salud, pero juntas

pueden ayudarle a distribuir el peso en donde lo desee.

La canela ayuda a controlar el azúcar en la sangre y hace que su cuerpo almacene menos grasa, y el jengibre ayuda a mejorar la digestión. Trate de beberlo justo después de sus alimentos.

Té de jengibre

Ingredientes

- 2 palitos de canela (o 1 cucharadita de canela molida)
- 3 o 4 rebanadas de jengibre fresco (o 1 cucharada de jengibre rallado)
- Miel o stevia como endulzante natural
- 1/2 galón de agua pura

Procedimiento

Hierva medio galón de agua y agregue el jengibre y un palito de canela durante aproximadamente 20 minutos para ayudar a que los ingredientes se mezclen. Cuélelo directamente en su taza con un filtro de café y añada un poco de miel o stevia para endulzarlo, en caso que desee.

Fuentes y Referencias

- [Annals of the New York Academy of Sciences May 15, 2017](#)
- [Time May 25, 2017](#)
- [In Depth Info 2007-2017](#)
- [The Amazing and Mighty Ginger Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd edition, 2011](#)
- [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases November 2016](#)
- [Br J Nutr. 2012 February;107\(4\):473-84](#)
- [University of Maryland Medical Center 2017](#)
- [Iran J Pharm Res. 2015 Winter;14\(1\):131-140](#)
- [What Is Epigenetics May 2, 2017](#)
- [Food Chem Toxicol. 2011 November;49\(11\):2734-40](#)