

# ¿Esta es la razón por la que tiene antojo de "Pumpkin Spice" cada otoño?

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › En el año 2003, el Pumpkin Spice originó una increíble tendencia como el sabor del otoño cuando Starbucks introdujo su famoso Pumpkin Spice Latte; que sigue hasta el día de hoy, además de la incorporación al mercado de galletas saladas, mantequilla, cremas para el café o galletas de pumpkin spice
- › El sabor a pumpkin spice en combinación con el azúcar, han impulsado una tendencia que se aprovechó de la memoria neurológica y la adicción al azúcar
- › Su apreciación por todas las cosas de la temporada de otoño podría ser el resultado de la novedad predecible, un término usado en las relaciones interpersonales que describe el deseo de estabilidad y cambio dentro de una misma relación
- › Las calabazas enteras y las semillas de calabaza son potencias nutricionales, están llenas de vitamina A, riboflavina, zinc, grasas omega-3, cobre, calcio y hierro y son una mucho mejor opción que las opciones procesadas y repletas de azúcar que se venden en las tiendas

A medida que las hojas comienzan a cambiar y se enfría el aire en el hemisferio occidental, muchos comienzan a desear el olor y el sabor del pumpkin spice. Es posible que usted no sea una de esas personas – y su gusto en realidad sea el diseño.

El clima de otoño también anuncia la temporada de Halloween, cuando las calabazas son cortadas, perforadas y talladas como lámparas de Halloween, que son pieza icónica de las fiestas de finales del mes de octubre.

Curiosamente, la **calabaza** no es un vegetal como podría haberse imaginado, sino que más bien es una fruta. De hecho, es el fruto oficial del estado de New Hampshire.<sup>1</sup>

Como parte de sus celebraciones anuales, el festival de la calabaza de otoño ha presentado miles de calabazas talladas y ha mantenido el récord mundial del mayor número de linternas de Halloween encendidas en un solo lugar en varias ocasiones.

El uso más importante para esta gran fruta anaranjada y redonda, es la alimentación. Los botánicos definen un fruto como la sección de una planta que contiene semillas, mientras que los vegetales son otras partes de la planta, como las raíces, hojas y tallos.<sup>2</sup>

Otros "vegetales" que consumimos y que también entran en la definición de fruta, son los pepinos, tomates y aguacates.

Las semillas de calabaza, que se extraen desde su interior, son una potencia de valor nutricional, repleta de **magnesio**, proteínas, zinc y cobre. También contienen fitoesteroles y antioxidantes captadores de radicales libres,<sup>3</sup> lo cual las convierte en un *snack* saludable.

La carne de la calabaza también proporciona beneficios para la salud. Tiene un efecto positivo en la vejiga irritable y los padecimientos de la próstata.

El aceite de las semillas de calabaza es ligeramente diurético y el principal compuesto que contiene la semilla, las cucurbitacinas, parece inhibir la conversión de testosterona en dihidrotestosterona (DHT)<sup>4</sup> lo cual desempeña un papel en el desarrollo de la calvicie de patrón en los hombres.<sup>5</sup>

## La historia de la humilde calabaza

Las calabazas son un miembro de la familia de las cucurbitáceas, que incluye a los **pepinos**, **calabacitas** y calabazas.<sup>6</sup> La palabra calabaza se originó de la palabra griega "pepon" que significa gran **melón**.<sup>7</sup> Las calabazas en la antigüedad no se asemejaban a la fruta redonda y erguida que se vende en las tiendas hoy en día.

En lugar de cultivarlas para decoración, eran un elemento básico en la alimentación de los nativos americanos y primeros pobladores. Los primeros agricultores nativos americanos aprendieron a cultivar calabaza, maíz y frijoles juntos, y empleaban una relación simbiótica llamada método de "las tres hermanas".

El maíz era un enrejado natural para los frijoles, mientras que las raíces de frijol le añadían nitrógeno al suelo de forma natural para nutrir al maíz. Las ramas ayudaban a estabilizar el maíz en días de viento. Las calabazas que crecían cerca del suelo, protegerían las raíces superficiales de las plantas de maíz, desincentivarían el crecimiento de maleza y preservarían la humedad en la tierra.

Los agricultores indígenas americanos le presentaron la calabaza y otros calabacines a los colonizadores, quienes descubrieron que esta fuente de alimento podía retener nutrientes y almacenarlos durante largos períodos de tiempo.

Sin la calabaza, muchos de los primeros pobladores podrían haber muerto de hambre. Los poemas escritos en honor a los colonizadores que llegaron, indicaron su dependencia a la calabaza como alimento:<sup>8</sup>

*"Para potajes y pudines y natillas y pasteles*

*Nuestras calabazas y chirivías son ingredientes habituales,*

*Comemos calabazas en el día y calabazas en la tarde,*

*Si no fuera por las calabazas tendríamos tener hambre".*

Verso peregrino, cerca del año 1633

Hoy en día, el aroma del pumpkin spice evoca recuerdos a pastel de calabaza, comidas familiares y cenas de Acción de Gracias.

Sin embargo, aunque la calabaza desempeña un papel significativo en la historia de los Estados Unidos y proporciona una mezcla única de nutrientes que promueven la salud, el pumpkin spice que se produce de manera artificial no puede jactarse de lo mismo.

## Canela, nuez moscada y clavo... ¡Madre Mía!

El olor y sabor que lanzó Starbucks por primera vez en el año 2003 en su ahora famoso Pumpkin Latte, no suele ser saborizado con calabaza. Al contrario, sus sabores son una combinación de canela, **nuez moscada** y clavo, que son las especias tradicionales que se emplean en un pastel de calabaza.

Esos aromas desencadenan una fuerte respuesta emocional en su cerebro que le permite recordar experiencias con facilidad.<sup>9</sup> Esta respuesta emocional que generan dichos olores influye en su decisión de si algo le gusta o no, con base en el olfato, nada más.

El olor a pumpkin spices ha sido popular en los productos horneados que con frecuencia se reservan para el otoño, en especial en los productos caseros. Catherine Franssen, Ph.D., directora de psicología de la Universidad de Longwood, es una fanática del sabor y entiende porqué esta particular combinación de especias provoca una respuesta emocional. Comentó para CNN:<sup>10</sup>

*"Dado que estas son las combinaciones populares de especias, es muy probable que hayamos visto a algunas o a todas ellas mezcladas en uno de nuestros alimentos horneados favoritos durante una situación reconfortante, como una reunión familiar, a temprana edad.*

*No sólo se trata de la combinación de pumpkin spice, sino que relacionamos parte de esas especias con algo 'bueno' a muy temprana edad".*

Por lo general, la mayoría de las mezclas de pumpkin spice incluyen alguna combinación de **canela**, nuez moscada, **jengibre**, clavo y pimienta de Jamaica.<sup>11</sup> Este otoño, Starbucks ha lanzado un nuevo producto de pumpkin spice junto a su siempre popular Pumpkin Spice Latte.

En un comunicado de prensa, Peter Dukes, gerente de producto que lideró el desarrollo del Pumpkin Spice Latte, comentó: "En ese entonces, nadie sabía en qué llegaría a convertirse. Ha cobrado vida propia".<sup>12</sup> El siguiente vídeo ofrece una alternativa saludable para reemplazar el Pumpkin Spice Latte que compra en las tiendas.

Sin embargo, aunque la popularidad del producto podría haber tomado por sorpresa a la compañía, los neurocientíficos podrían haber podido predecir lo mucho que las personas de los Estados Unidos disfrutaban del pumpkin spice al evaluar su respuesta emocional a los olores y sabores que les recuerdan el clima del hogar y del otoño.

## Todo se trata del otoño

Franssen cree que no debería sorprendernos que muchas personas disfruten del clima de otoño.<sup>13</sup> Cree que esta es la época del año en que su cerebro se siente más cómodo y vivo, y con ello explica que la novedad predecible es la razón de dicha sensación.

Este término se deriva de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos, describe el deseo de estabilidad y cambio dentro de una misma relación.<sup>14</sup>

Con respecto a la descripción de por qué su cerebro disfruta de los aromas, olores y sabores que acompañan al clima de otoño, Franssen comienza explicando que el cerebro está programado para buscar el cambio en su entorno como un sistema de alerta temprana para la supervivencia.

Cuando encuentra algo nuevo se podría provocar una respuesta en su amígdala, lo cual causa estrés o **ansiedad**. Sin embargo, cuando sabe que es probable que dicho cambio suceda, su cerebro podría suprimir la ansiedad y dejar ligeros sentimientos de estrés que podrían ser interpretados como emoción.

Esa es la razón por la que a muchos le encanta subirse a las montañas rusas, ver películas de terror o bucear. Disfrutar la emoción y suspenso de la experiencia sabiendo que hay muy poco riesgo. Durante los meses de otoño hay muchos cambios en el medio ambiente, muchos de los cuales se esperan cada año. Estos cambios también desencadenan asociaciones con experiencias que tuvo en el pasado.

Por ejemplo, el cambio de hojas podría recordarle a las calabazas, Halloween, día de Acción de Gracias y pasteles horneados. Detrás de los sentimientos provocados por lo que ve, oye, siente y huele, se encuentra la liberación de **serotonina**, dopamina y

norepinefrina, que son neurotransmisores que aumentan sus niveles de alegría, placer y estado de alerta.

La liberación de estas sustancias químicas lo conducen a un estado de mayor conciencia y a desarrollar una sensación que asocia con los eventos y alimentos que se relacionan con el clima de otoño.

Casi todos sus sentidos envían impulsos eléctricos a través de una área en su cerebro, el tálamo. Después, las señales se transmiten hacia la corteza cerebral, que procesa la información y planea cualquier acción que necesite ocurrir<sup>15</sup> — todos sus sentidos, quiere decir, a excepción de su sentido del olfato.

## **Neurociencia en la mercadotecnia**

Su sentido del olfato está conectado directamente al sistema límbico de su cerebro. Esta es una red de estructuras que se ubican cerca de la mitad de su cerebro, mismas que ejercen una influencia sobre sus emociones y recuerdos.<sup>16</sup> A partir de ahí, se transmiten las señales hacia la corteza donde recuerda cognitivamente el aroma. Sin embargo, para este momento su respuesta emocional ya fue liberada.<sup>17</sup>

Es posible que los aromas agradables afecten su estado de ánimo. En los experimentos con atomizadores placebo sin olor y el uso las fragancias se ha demostrado que, aunque existe respuesta al placebo cuando se espera un aroma, el olor real tiene un efecto significativo en la mejora de su estado de ánimo.<sup>18</sup>

Sus preferencias en cuestión de aromas están bastante personalizadas y conectadas con recuerdos y asociaciones específicos que ha realizado a lo largo de los años.

Sin embargo, a pesar de las diferencias individuales, existen generalizaciones significativas que ha hecho la publicidad, lo cual impulsa su deseo por ciertos productos. Franssen habla sobre la neurociencia del olor y la publicidad, y dice:<sup>19</sup>

*"Cuando un olor o sabor — y el 80 % del sabor en realidad es el olor — se combina con sacarosa o el consumo de azúcar en una persona hambrienta, la*

*persona aprende a nivel subconsciente y fisiológico a asociar ese sabor con todas las partes maravillosas de la digestión de los alimentos.*

*[Por esa razón] el pumpkin spice latte en realidad es, científicamente, un poco adictivo. No se trata exactamente de los mismos mecanismos neuronales que con el abuso de las drogas, pero sin duda entre más consume, más refuerza la conducta y desea consumir más".*

En otras palabras, mientras que el olor a pumpkin spices evoca recuerdos felices para incrementar la probabilidad de una venta, el consumo del producto en combinación con la adicción al azúcar es lo que cierra el trato en la mayoría de los productos comestibles.

El interés en todas las cosas de calabaza durante los meses de otoño se hace evidente en la promoción de productos mezclados con pumpkin spice, como las bebidas calientes, galletas y [mantequilla](#).

Esta tendencia popular incluso generó una broma en el año 2014 cuando un meme de Facebook informó que el papel higiénico de Charmin pronto sería lanzado en un nuevo aroma a pumpkin spice.<sup>20</sup> Poco después Charmin Company twitteó: "Aunque nos encanta, podemos prometerles lo siguiente. Por lo pronto no habrá Charmin #PumpkinSpice. #StopTheMadness"

## **La combinación de adicción al azúcar y la memoria olfativa es una herramienta poderosa**

Muchos de los saborizantes de pumpkin spice son versiones sintéticas que contienen una variedad de compuestos diseñados para engañar a su cerebro para creer que consumió la mezcla natural de especias que le da sabor a un pastel de calabaza.<sup>21</sup>

Mientras que las especias naturales se derivan de plantas y contienen fitonutrientes que promueven la salud, las variedades sintéticas son una combinación de compuestos químicos fabricados en un laboratorio y sin ningún valor nutricional perceptible.

En cambio, muchos de los compuestos que emplean no tienen que ser revelados en la lista de ingredientes<sup>22</sup> y en realidad podrían representar un riesgo significativo para su salud.

La combinación de su memoria olfativa y la experiencia física de consumir azúcar podría ser suficiente para que los fabricantes generen una moda que aumente sus ganancias durante años con pocos gastos en publicidad. Para proteger sus ganancias, la **industria azucarera** ha manipulado la información de la ciencia nutricional desde mediados del siglo XX.

Fueron capaces de encubrir exitosamente décadas de evidencia científica que demuestra el daño que causa el azúcar y hasta lograron desviar la culpa a las grasas saturadas. Solo hasta hace poco los populares medios de comunicación destacaron una investigación que se remonta a mediados de 1990, la cual demuestra que las grasas saturadas no son el desencadenante de las enfermedades crónicas, sino el azúcar.

En algunas personas, la **adicción al azúcar** podría ser tan poderosa como la adicción a la cocaína,<sup>23</sup> ya que estimula la misma área del cerebro y dirige tanto los antojos físicos como psicológicos.<sup>24</sup> Algunas investigaciones incluso han sugerido que la adicción al azúcar debe ser tratada como una forma de consumo de drogas.<sup>25</sup>

No es de extrañar que la publicidad haya vinculado exitosamente su memoria olfativa con una adicción al azúcar para desarrollar una tendencia rentable que ha seguido creciendo a lo largo de casi 15 años.

## **Beneficios de la calabaza real que hacen que sea la mejor opción**

En este breve video descubrirá 10 beneficios para la salud de consumir semillas de calabaza. Aunque puede comprarlas durante todo el año, considere recolectar semillas frescas cuando esté tallando calabazas este otoño.

Casi todas las partes de la planta de calabaza se pueden comer, así que añadirlas a su jardín es una excelente opción. Las **semillas de calabaza** son ricas en grasas omega-3,



zinc, calcio, hierro y una variedad de fitoquímicos. Cada uno de estos ayuda a fortalecer su salud ósea. El triptófano de las semillas también podría ayudar a mejorar su estado de ánimo.

El color naranja brillante de la calabaza proviene de su contenido de beta caroteno, incluidos los carotenoides que protegen sus células contra el daño oxidativo y la luteína que necesitan sus ojos.

Además, la calabaza es rica en vitamina A, y le proporciona cerca de un 245 % de la cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) en una sola porción. Esa porción también le brinda 3 gramos de fibra, 19 % de la RDA de vitamina C y 16 % de potasio.

Los nutrientes también incluyen cobre, manganeso y riboflavina. Cada uno de estos nutrientes, y otros más, tienen potentes beneficios para la salud. Su cuerpo utiliza los nutrientes de las calabazas para proteger su corazón, piel y vista.

Una porción posterior al entrenamiento ayuda a reenergizar su cuerpo con 564 miligramos de potasio, 142 miligramos más de los que podría haber obtenido del plátano luego de su último entrenamiento. Si no está seguro de cómo incorporar la carne de calabaza a su programa nutricional, pruebe mi Calabaza con Pollo y Chile o [Mi Bomba de Chocolate Alto en Grasas](#) que lo deja satisfecho, cumple su antojo de dulce y por si fuera poco, contiene semillas de calabaza.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [State Symbols USA, New Hampshire State Fruit](#)
- <sup>2</sup> [LiveScience, June 12, 2012](#)
- <sup>3</sup> [Urologia Internationalis, 2011;87\(2\):218-24](#)
- <sup>4</sup> [MDIdeas, Pharmacology and Application of Pumpkin Pulp](#)
- <sup>5</sup> [Medical News Today, July 28, 2017](#)
- <sup>6</sup> [HSG Purchasing, Pumpkins](#)
- <sup>7, 8</sup> [All About Pumpkins, History](#)
- <sup>9, 17, 18</sup> [Social Issues Research Centre, The Smell Report](#)
- <sup>10, 11, 19, 21</sup> [CNN, September 14, 2017](#)
- <sup>12</sup> [Starbucks Newsroom, September 5, 2017](#)
- <sup>13</sup> [Huffington Post, October 1, 2015](#)

- <sup>14</sup> Carleton University, Novelty Versus Predictability in Relationships, 2013
- <sup>15</sup> ThoughtCO, August 5, 2017
- <sup>16</sup> Texas School for the Blind and Visually Impaired, The Sense of Smell
- <sup>20</sup> Follow News September 15, 2016
- <sup>22</sup> Food Safety News, March 17, 2014
- <sup>23</sup> ABC Eyewitness News, February 25, 2015
- <sup>24</sup> Daily Mail, August 25, 2017
- <sup>25</sup> Independent, April 12, 2016