LAS ESPECIAS INDIAS DE USO EN LA COCINA ESPAÑOLA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

— Carmen Wilson Peña. UCM farmacia —

INTRODUCCIÓN

"Especia, sustancia vegetal aromática que sirve de condimento y que se utiliza para sazonar la comida y potenciar el sabor"

Dentro de las numerosas especias con las que se identifica la cocina india, nos centraremos en el **jenjibre**, la **canela** y la **cúrcuma** (curry).

OBJETIVO:

•Analizar las propiedades beneficiosas de dichas especias en el organismo, y revisar el incremento de su uso en la cocina de nuestro país.

•Valorar si su inclusión podría mejorar y prevenir diferentes patologías y si las cantidades necesarias para ello serían adecuadas o si, por el contrario, resultarían excesivamente elevadas para introducirlas en la dieta cotidiana.

ESPECIAS	COMPONENTES
CANELA	CINAMALDEHIDO,ALCOHOL CINAMICO
JENGIBRE	GINGEROL, ZINGERONA, SHOGAOLES
CÚRCUMA	CURCUMINA , y otros CURCUMINOIDES

Tabla 1. Componentes con propiedades terapéuticas de las especias

CANELA/CINNAMOMUM

Cinnamomum Zeylanicum

Composición:

Aceites volátiles (cinamaldehido, alcohol cinámico…), diterpenos, proantocianidinas oligoméricas, taninos, mucilagos y azúcar.

Efecto Terapéutico	Dosis
Antidiabético	1g a 6g
Hipotensor	≥100 µM
Enfermedad de Alzheimer	10g
Anticancerígeno	1 µM (en cultivos celulares)
Antimicrobiano	7mg/l (CMI)

Tabla 2. Efecto terapéutico y dosis del aldehído cinámico

JENGIBRE/GINGER

Zingiber officinale Roscoe

Composición:

Aceite esencial (zingibereno acurcumeno, linalol…), arilalcanos, gingerdiol, diaril heptanoides (Zingerenona), almidón, resinas con gingeroles (6 gingeroles y shogaoles), ceras, aceite fijo, pectina, asmazona, azúcares, mucílagos, ácidos orgánicos y sales minerales

Efecto Terapéutico	Dosis
Antioxidante	224,69 mg/Kg
Hipotensor	0,3-3 mg/Kg
Antiinflamatorio	1 g
Antiagregante plaquetario	10 g
Disminución de Lípidos	4 g
Antiemético	≤ 1 g
Anticancerígeno	500 mg/Kg oral

Tabla 3. Efecto terapéutico y dosis del glicerol

CÚRCUMA

Cúrcuma Longa L.

Composición:

Curcuminoides compuestos fenólicos (curcumina I, II, III), aceites volátiles (turmerona, la atlantona y zingibereno).

Efecto Terapéutico	Dosis
Antioxidante Antiinflamatorio	500 mg
Neuprotector	500 mg/Kg
Antiagregante plaquetario	500 mg/Kg
Hipoglucemiante	1g/Kg
Hepaprotector	100 mg/Kg
Anticancerígeno	100 mg/Kg

Tabla 4. Efecto terapéutico y dosis de la cúrcuma

SU INCORPORACIÓN EN LA COCINA ESPAÑOLA

El uso de especias en la cocina española está en aumento.

¿DÓNDE? (ámbitos)

- Cocina Popular
- Cocina Curativa
- Cocina de Fusión

¿POR QUÉ? (causas)

- Por sus beneficios para la salud
- Por sus propiedades organolépticas

CONCLUSIONES

•Se observa las propiedades y composición de las especias, destacando las más relevantes por sus propiedades.

• Se evidencia la incorporación de las especias en la cocina española.

• Hay que desarrollar nuevos estudios para comprobar las propiedades y ajustar las dosis y ver las interferencias con medicamentos y alimentos.

•La mayoría de dosis no son reproducibles en la cocina [ver en tablas]

• No se puede probar el aumento de uso por la dualidad de:
-características organolépticas
-propiedades beneficiosas en el organismo

• La popularización de las especias y sus propiedades podría aumentar el consumo en los próximos años.

BIBLIOGRAFÍA

:1. Arango MC. Plantas medicinales, botanica de interes medico, Universidad de Caldas (2006).
2. Saiz de la Cos P. Curcuma I, Reduca (Biología). Serie Botánica. 7 (2): 84-99, 2014. ISSN: 1989-3620.
3.Badreldin H. Ali A.,Blunden G. Musbah O. Tanira A., Nemmar A. Some Phytochemical, Pharmacological and Toxicological properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe): A review of recent research. Food and Chemical toxicology 46(2008)
4. Yong-liang Xue, H.X. Shi, F. Murad, Ka Bian, *Vasodilatory effects of cinnamaldehyden and its mechanism of action in the rat aorta*. Vascular Health and Risk management(2011)
5.L.B. Gende, I. Floris, R. Fritz, M. J. Eguaras, Antimicrobial activity of cinnamon essential oil and its main components against Paenibacillus larvae from Argentine. Bulleting of insectology(2008).
6.L. Xue, H.X. Shi, F. Murad, K. Bian, Vasodilatory effects of cinamaldehyde and its mechanism of action in the rat aorta, VascularHealth and Risk Management(2011).
7. Soliman H.F. Attia, S. A, El- Shazly and O. M. Saleh Biomedical effects of cinnamon extract on obesity and diabetes relevance in wistar rats. M.M. American Journalof Biochemistry and molecular Biology (2012).
8. M. Afzal, D. Al-Hadidi, M.Menon, J.Pesek. *Ginger: an ethnomedical, chemical and pharmacological review* Drug metab(2001).