



Descubren una estrecha relación entre el pimiento picante y la demencia

Una dieta picante podría estar relacionada con un alto riesgo de contraer demencia, enfermedad que afecta a millones de personas adultas en el mundo, según un estudio de un equipo internacional de científicos.

Una investigación de 15 años de duración que involucró a **4.582 adultos chinos** de 55 años y más ha encontrado pruebas de deterioros cognitivos más rápidos en aquellos que consumían más de 50 gramos de pimiento picante al día. El empeoramiento de la memoria era aún más significativo si los aficionados a ese alimento eran delgados.

El estudio ha revelado casi el doble riesgo para la memoria y la cognición en los participantes que comían más de **50 gramos de chile picante al día**, reza el [comunicado](#) de la Universidad de Australia Meridional.

El componente activo de los pimientos picantes, la **capsaicina**, es conocido por **acelerar el metabolismo**, la pérdida de peso e inhibir desórdenes vasculares, conforme a estudios anteriores.

“Sin embargo, en el nuevo estudio hemos encontrado **efectos adversos** en la cognición de adultos mayores de edad”, ha comentado el doctor Zumin Shi, de la Universidad de Catar, quien lideró la investigación y cuyos resultados han sido [publicados](#) en Nutrients.

El doctor Ming Li, epidemiólogo de la Universidad de Australia Meridional y uno de los cinco investigadores involucrados en el estudio, precisó que el consumo estudiado **no incluía pimientos dulces** ni pimienta negra.

“El chile es una de las especias más divulgadas del mundo y es particularmente popular en Asia, en comparación con Europa. En ciertas regiones de China, como Sichuan y Hunan, casi uno de cada tres adultos **consume comida picante** a diario”, comentó Li.

Los investigadores sugieren que las personas con menos masa corporal podrían ser más sensibles a los componentes químicos de los pimientos, y por consecuencia, experimentar mayores efectos en su memoria y cognición. Los científicos no excluyen la influencia del **nivel de educación** en el proceso de deterioro y sostienen que se precisan más estudios para

confirmar sus hallazgos.

Según estimaciones, unas **50 millones de personas en el mundo** sufren de demencia. En 2017, aproximadamente 9,5 millones de adultos chinos de al menos 60 años fueron diagnosticados con esa enfermedad.