

AJI CHIREL... PROPIEDADES, BENEFICIOS Y VALOR NUTRICIONAL



Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación.

El ají chirel ha transformado el modo de cocinar a través de la historia y se ha convertido para muchos, en un placer culinario; con él se pueden elaborar aderezos, picantes secos, macerados en vinagre. Hay gran variedad de alternativas... Pero no todo es cocina, el chirel tiene propiedades curativas y otros beneficios a nivel dermatológico, respiratorio, reumatológico y cardiovascular.

El ají chirel proviene de un arbusto del tipo de las solanáceas, puede alcanzar los 2 metros de altura, aunque su tamaño varía de acuerdo a la riqueza del suelo y a la temperatura ambiental, desarrollándose en mayor grado en climas cálidos. Presenta un follaje muy denso y compacto. Las hojas son ovoides, lisas, de color verde y miden unos 5 ó 6 cm. de largo. Es habitualmente bienal, aunque puede sobrevivir hasta seis años, con disminución considerable en la producción de frutos con el avance de la edad. Al iniciarse esta etapa, se la conserva solo por su valor decorativo.

Los beneficios del ají chirel se han conocido durante mucho tiempo. Hay pruebas de que los indígenas americanos lo usaron como alimento y como medicina desde hace unos 10.000 años. Los curanderos tradicionales de la India, China, Japón y Corea lo usan como remedio para problemas digestivos, inapetencia y problemas circulatorios. Esto no aplica para personas con úlceras estomacales. Actualmente algunos estudios indican que puede reducir el riesgo de mortalidad.

Entre otras propiedades importantes del ají chirel podemos mencionar:

- Desde tiempos de la colonia se usó para calmar el dolor de muelas, dadas sus propiedades como analgésico.
- Tiene poder antimicrobiano y antibacterial, precisamente por ese efecto bactericida ayuda a eliminar las bacterias del estómago.
- Es buena fuente de antioxidantes, vit. A, C y minerales como hierro y potasio.
- La capsaicina que posee es un buen anticoagulante que ayuda a disminuir los riesgos de infarto; además ayuda a destruir el colesterol malo que obstruye las arterias y mantiene el colesterol bueno que favorece la remoción de cualquier obstrucción.
- La capsaicina también es un activador del metabolismo, y acelera el mecanismo de quemar calorías durante un par de horas después de comer. Además, los ajíes picantes actúan como antiinflamatorios.
- Alivia la congestión nasal. El ají picante contrae los vasos sanguíneos de la nariz y garganta que se inflaman con la congestión. ¼ de cucharadita en la sopa caliente, ayuda a aliviar el problema.

Un estudio de **control de la glucemia** publicado en el American Journal of Clinical Nutrition (*Revista estadounidense de nutrición clínica*), dio como resultado que, si los pacientes con diabetes comían un plato condimentado con ají picante, necesitaban menos insulina después de comer para reducir su nivel de azúcar en sangre. Dichos resultados fueron respaldados posteriormente por investigadores tailandeses. La contraparte es que para conseguir este efecto hay que usar al menos una cucharadita de ají, lo que puede ser mucha cantidad para quienes no estén acostumbrados.