

EL AJÍ CURÓ MI GASTRITIS... ¿A TI TE LO PROHIBIERON PARA “CURARTE”?

escrito por Ricardo Campuzano | 21 de diciembre de 2021



Como lo prometido es deuda, hoy les traigo la historia acerca de como el ají (entre otras plantas), me ayudó a superar la gastritis que fue una tortura por años.

Anteriormente, en la [revisión sobre las propiedades de la hierbabuena y sus beneficios para tratar la gastritis](#), prometí realizar una revisión de otras dos plantas que también son de gran ayuda en este problema, el ají y el limón.

En este artículo revisaremos las propiedades del ají y sus efectos en la gastritis basados en los estudios existentes sobre ello.



Disclaimer: El presente artículo, en ningún momento busca reemplazar la consulta o consejos médicos calificados. Este se basa en testimonios de experiencias, estudios personales y fuentes científicas fidedignas que se citan y linkean, con el objetivo de informar y hacer divulgación libre del conocimiento y las prácticas tradicionales de las comunidades. Siempre recurra a un medico calificado en cualquier problema de salud, y si en su libre albedrío decide hacer uso de los conocimientos aquí expuestos, consulte con su médico antes y enséñele la bibliografía aquí citada.

En el presente artículo, usaré como base un testimonio personal.

Durante los años que pasé en la facultad de medicina, sufría una gastritis de esas que “te hacen gritar del dolor”. A pesar que tenía a mano “los mejores tratamientos” de la medicina alopática (omeprazol, esomeprazol, ranitidina, etc...) cada día los síntomas

aumentaban y no se veía ninguna mejoría real, solo “control temporal de los síntomas”.

Adicionalmente por recomendaciones medicas, me abstenía de consumir todo lo que “empeora la gastritis”, es decir “alimentos ácidos, alimentos irritantes – picantes o comidas y bebidas condimentadas con hierbas”. Con respecto a bebidas gaseosas, azúcar y lácteos, recibía las mismas recomendaciones médicas “consúmelos tranquilamente en cantidades moderadas, ya que no tienen que ver para nada con la gastritis o úlceras pépticas”.

No sabía en ese momento que la solución estaba en hacer todo lo contrario a lo que me recomendaban.

Al ver que nada de lo que estaba haciendo estaba dando resultados, decidí seguir las sabias palabras de Einstein [“No esperes resultados diferentes, si siempre haces lo mismo”](#), una máxima de la ciencia moderna.

Primero, escuche las sabias palabras de muchos naturistas, los cuales recomiendan ante una inflamación gástrica, suspender el azúcar, las bebidas gaseosas, los alimentos procesados y los lácteos inmediatamente. De forma tajante.

Mi cuerpo, solo con tomar estas medidas, empezó a responder favorablemente.



Para complementar todos estos conocimientos y encontrar otras medidas mas amigables con mi organismo ([como la hierbabuena](#)), decidí zambullirme en una de mis [acostumbradas búsquedas en bases de datos indias, chinas y todo lo que no fuera medicina occidental](#), y los datos no demoraron en aparecer ante mis ojos.

Encontré hierbas que me ayudaron a equilibrar el ph y bajar la inflamación, como la [hierbabuena](#) y el limón.

Ya pasada la fase critica de síntomas agudos, hallé recomendaciones de medidas bien polémicas, como el ají, para “cicatrizan las mucosas heridas del sistema digestivo”.

Leí [encuestas epidemiológicas de Singapur que han demostrado, que las úlceras gástricas son tres veces más comunes en los “chinos”, que entre los malasios y los indios que tienen el hábito de consumir más chiles. \(M N Satyanarayana, 2006\)](#)



Ya que había hallado datos contradictorios al otro lado del mundo, surgió la pregunta ¿En mi medio sucederá de igual manera? Necesitaba datos adecuados a mi entorno.

Encontré un estudio, el cual fue ganador del Premio Nacional de Gastroenterología “José Antonio Jácome Valderrama” en el Congreso de enfermedades gástricas en Cartagena, Colombia (noviembre de 2005). Se titula: [“Efecto protector del consumo del ají en la frecuencia de trastornos funcionales del tubo digestivo”](#) realizado por el dr. Luis Alberto Angel Profesor Titular en la Unidad de Gastroenterología del Departamento de Medicina Interna Universidad Nacional de Colombia y Jefe del Departamento de Nutrición Fundación Cardioinfantil – Instituto de Cardiología y la dra. Luisa Fajardo, Médica Cirujana Universidad Nacional de Colombia.

Un estudio que según los expertos que lo premiaron en dicho

congreso, no se puede ignorar.

Este estudio concluyó que:

“El consumo crónico de ají es un factor protector y se asocia estadísticamente con una menor prevalencia de dispepsia funcional tipo dismotilidad y síndrome de intestino irritable.

El consumo crónico de ají está asociado estadísticamente a reducción en la intensidad del dolor abdominal difuso en el contexto del síndrome de intestino irritable.

El consumo de ají está asociado directamente a reducción en la prevalencia de reflujo funcional y de dispepsia funcional tipo ulceroso según la intensidad del efecto picante y la CANTIDAD INGERIDA.

El ají y su componente activo, la capsaicina, poseen un efecto terapéutico potencial en el manejo de los trastornos funcionales del tubo digestivo que debe ser explorado más profundamente en estudios controlados y con presentaciones farmacológicas diversas.”

Aún así, hoy en día las guías medicas no han cambiado y siguen prohibiendo el ají como uno de los “factores predisponentes a gastritis, úlcera péptica y cáncer gástrico”.

Si se buscan estudios que relacionen el ají como factor predisponente o causal de cáncer gástrico, se encuentran bastantes. El problema de estos estudios, es que en su epistemología existen sesgos, pues se dedican a negar o afirmar rotundamente un hecho, sin tomar en cuenta factores que hacen que este varíe. En este caso, no toman en cuenta LA CANTIDAD, es decir, la DOSIS.

Una de las conclusiones de este último estudio, me hizo reflexionar acerca de este factor determinante. “Todo es veneno,

nada es veneno, la diferencia está en la dosis". La cantidad ingerida de ají podía ser la causa de él porque unos estudios "elogian el ají como protector gástrico, mientras que otros, lo prohíben, satanizan y lo culpan de úlceras y cáncer". Ahí había "gato encerrado".

Quise ir mas allá y busqué estudios similares relacionados con las dosis. Los resultados fueron abrumadores.

Encontré un estudio realizado en México (Capsaicin consumption, Helicobacter pylori positivity and gastric cancer in Mexico) el cual reporta que en "consumidores EXCESIVOS" de ají, se observan mayores tasas de Cáncer gástrico, mientras que en los "consumidores moderados" las tasas disminuyen. "El riesgo de Cancer Gastrico aumentó entre los consumidores de alto nivel de Capsaicina (90–250 mg de capsaicina por día, aproximadamente 9–25 chiles jalapeños por día) en comparación con los niveles bajos de nivel de consumidores (0-29,9 mg de capsaicina por día, aproximadamente 0 a menos de 3 chiles jalapeños por día).



Además enlaza este factor a otros como el consumo de cigarrillo, alcohol, infección por H. Pylori y dieta que resultaban tener similitudes, lo que aumenta la posibilidad de inflamación y daño en los tejidos de manera crónica.

Este estudio comprobó como la dosis es un factor determinante entre el potencial nocivo o benéfico del ají. Es decir, si se come en promedio 3 ajíes o menos por día, no hay riesgo de desarrollar Cáncer gástrico y al contrario, este tiende a disminuir. Reafirmo mi reflexión: [“Todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis”](#).

Ya habiendo hecho la búsqueda, quedaban muchos documentos por leer, los cuales reafirman los enunciados de los párrafos anteriores y añaden además nuevos datos.

En [esta noticia](#) publicada en la pagina médica [“ElHospital.com”](#),

se informa como Investigadores de la *University of California-San Diego School of Medicine*, publicaron [un artículo en *The Journal of Clinical Investigation* en el que afirman de la Capsaicina, componente activo del ají \(picante\), podría disminuir el riesgo de padecer cáncer colorrectal.](#)(DE JONG, P. TAKAHASHI, N. 2014)

Al leer mas pruebas que respaldan los potenciales benéficos del ají, surge la inevitable pregunta: ¿Cómo y porque funciona?

El articulo publicado en *Anticancer Research* titulado "[Anticancer Properties of Capsaicin Against Human Cancer](#)" reporta que: *"Se ha demostrado que la capsaicina altera la expresión de varios genes implicados en la supervivencia de las células cancerosas, la detención del crecimiento, la angiogénesis y la metástasis. Recientemente, muchos grupos de investigación, incluido el nuestro, encontraron que la capsaicina se dirige a múltiples vías de señalización, oncogenes y genes supresores de tumores en varios tipos de modelos de cáncer. En este artículo de revisión, destacamos múltiples dianas moleculares responsables del mecanismo anticanceroso de la capsaicina. Además, nos ocupamos de los beneficios del uso combinado de capsaicina con otros compuestos dietéticos o quimioterapéuticos, centrándonos en las actividades anticancerígenas sinérgicas."*

En dicho artículo encontramos toda una aventura teórica entre moléculas, oncogenes y expresión de factores que los versados en el tema encontrarán bien interesante.

Para los no versados, les resumo, la capsaicina resulta ser una molécula con capacidades que "las quimioterapias mas avanzadas del momento, sueñan con tener".

Aún así, el ají y su molécula estrella, la capsaicina, siguen en "proyecto para profundizar en investigación"... (algún día, cuando

haya presupuesto... es mejor seguir destinando los recursos de investigación a fármacos sintéticos con efectos secundarios terribles, que a una planta inocua que se ha consumido desde el tiempo de nuestros ancestros americanos, entre ellos, Mayas y Aztecas... De verdad no entiendo la lógica moderna.)

Numerosos estudios reportan los mecanismos moleculares anticancerígenos del ají, y muchos concuerdan en sus hallazgos.

Uno de los mecanismos moleculares más mencionados tiene que ver con los canales iónicos TRPV1, los cuales son afectados por la capsaicina. Así lo reporta el estudio [“Anticancer Properties of Capsaicin Against Human Cancer”](#) y lo confirma el estudio [“Ion channel TRPV1-dependent activation of PTP1B suppresses EGFR-associated intestinal tumorigenesis”](#).

Si quieres conocer más a fondo el tema, acá dejo otros estudios relacionados con las propiedades antiulcerosas y antineoplásicas del ají:

- [“Capsaicin: a novel dietary therapeutic agent in human small cell lung cancers”](#)
- [“Application of capsaicin as a potential new therapeutic drug in human cancers”](#)
- [“The Effects of Capsaicin on Gastrointestinal Cancers”](#)
- [“Efficacy of Capsicum Frutescens in Curing the Peptic Ulcer”](#)
- [ESTUDIO FITOQUÍMICO, TOXICIDAD AGUDA Y EFECTOS ANTIULCEROSO Y ANTITUMORAL DE LOS EXTRACTOS ACUOSO, ETANÓLICO Y METANÓLICO DE Capsicum pubescens, «Rocoto».](#)

A pesar que existen numerosos estudios que confirman las propiedades benéficas del ají, y su acción dosis – dependiente, no existen esfuerzos investigativos por parte de entes gubernamentales, los cuales podrían aplicar estos conocimientos a políticas y campañas públicas de salud para la población

general.

Si volvemos al principio milenario [“todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis”](#), entendemos porque la necesidad imperiosa de investigar a fondo el uso de estas plantas y su correcta dosificación en cada caso particular.

En el estudio [“Low-concentration capsaicin promotes colorectal cancer metastasis by triggering ROS production and modulating Akt/mTOR and STAT-3 pathways”](#) los investigadores encontraron que a altas concentraciones de capsaicina en el cáncer colorrectal, se daba una respuesta positiva la cual es dosis-dependiente (mejora con el aumento de la cantidad administrada), por el contrario, cuando administraron bajas dosis, la replicación y las metástasis aumentaron.

Luego de saber todos estos datos, me aventuré a comer ají en cantidades moderadas, luego de haber resuelto primero (obviamente) mis crisis de dolor punzante con [hierbabuena](#). Hasta hoy sigo disfrutando de buena salud gástrica y unas buenas empanadas tradicionales Colombianas con ají “de vez en cuando”.



Si quieres saber mas sobre este tema, visita [el artículo sobre la Hierbabuena](#) y espera pronto el articulo sobre las propiedades del limón y las dispepsias.

Si te gustó este articulo, ¡Comparte!

Ricardo Campuzano

BIBLIOGRAFÍA

M N SATYANARAYANA, 2006. "Capsaicin and gastric ulcers". Publicado en: Crit Rev Food Sci Nutr. 2006;46(4):275-328. doi: 10.1080/1040-830491379236. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16621751/>

ANGEL L.A. FAJARDO L. 2005 ["Efecto protector del consumo del ají en la frecuencia de trastornos funcionales del tubo digestivo"](#). 2005. Publicado en: Rev Col Gastroenterol vol.20 no.4 Bogotá

Dec. 2005 Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572005000400003

LOPEZ CARRILLO, L. LOPEZ CERVANTES, M. 2003 "[Capsaicin consumption, Helicobacter pylori positivity and gastric cancer in Mexico](#)" Int. J. Cancer: 106, 277–282 Wiley-Liss, Inc. Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.11195>

DE JONG, P. TAKAHASHI, N. 2014 "Ion channel TRPV1-dependent activation of PTP1B suppresses EGFR-associated intestinal tumorigenesis" Publicado en: J Clin Invest. 2014;124(9):3793-3806. <https://doi.org/10.1172/JCI72340>. Disponible en:
<https://ar.iiarjournals.org/content/anticanres/36/3/837.full.pdf>

RUTH CLARK, SEONG-HO LEE 2016 "[Anticancer Properties of Capsaicin Against Human Cancer.](#)" Publicado en: Anticancer Research Mar 2016, 36 (3) 837-843 Disponible en:
<https://ar.iiarjournals.org/content/anticanres/36/3/837.full.pdf>
o <https://ar.iiarjournals.org/content/36/3/837>

PETRUS R. DE JONG, EYAL, RAZ. 2014 "[Ion channel TRPV1-dependent activation of PTP1B suppresses EGFR-associated intestinal tumorigenesis](#)" Publicado en: J Clin Invest. 2014;124(9):3793-3806. <https://doi.org/10.1172/JCI72340> Disponible en: <https://www.jci.org/articles/view/72340>

STOVER C. CRABTREE CL. 2013 "Capsaicin: a novel dietary therapeutic agent in human small cell lung cancers" Publicado en: Experimental Biology 2013 Volume27, Issue 1 Meeting Abstracts April 2013 Pages 1166.1-1166.1 Disponible en:
https://faseb.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1096/fasebj.27.1_supplement.1166.1

Shengping Zhang MD, Dian Wang MD. 2019 "Application of capsaicin as a potential new therapeutic drug in human cancers" Publicado en: Journal of clinical reseach and therapeutics Volume45, Issue1 February 2020 Pages 16-28. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpt.13039>

POPESCU G. SCHEAU C. "The Effects of Capsaicin on Gastrointestinal Cancers" 2021 Publicado en: Molecules. 2021 Jan; 26(1): 94. Published online 2020 Dec 28. doi: 10.3390/molecules26010094 Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7794743/>

J Yang, T Z Li, G H Xu, B B Luo, Y X Chen, T Zhang. "Low-concentration capsaicin promotes colorectal cancer metastasis by triggering ROS production and modulating Akt/mTOR and STAT-3 pathways" Publicado en: Neoplasma. 2013;60(4):364-72. doi: 10.4149/neo_2013_048. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23581408/>

ABDULRAHMAN, S.O. BUKHARI, H. 2013 "Efficacy of Capsicum Frutescens in Curing the Peptic Ulcer" Publicado en: Int. J. Pure Appl. Sci. Technol., 15(1) (2013), pp. 43-54. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/265184925_Efficacy_of_Capsicum_Frutescens_in_Curing_the_Peptic_Ulcer