



## Especias y hierbas culinarias: Las grandes olvidadas

Daniel Hinojosa-Nogueira | Inés García-Rincón

### ORIGENES

El uso de especias y hierbas es una de las tradiciones culinaria más antiguas de la historia. Se conocen restos arqueológicos aproximadamente del 50,000 a. C., donde se usaban ciertas hojas de plantas para aromatizar carnes.<sup>1</sup> Dos hitos históricos como las campañas de Alejandro Magno y el auge de la “Ruta de la seda” propiciaron su difusión a lo largo del mundo<sup>1</sup>. Los primeros registros indican que las hierbas y especias ya fueron utilizadas como medicamentos en Asiria o como conservantes de alimentos en la antigua Roma y Grecia. Estos usos se continuaron en la historia repuntando en la Edad Media para enmascarar sabores como sazón de alimentos<sup>1,2</sup>. La producción y exportación de hierbas y especias ha aumentado en todo el mundo en las últimas dos décadas. Aun así, existen pocos datos sobre los niveles reales de ingesta dietética de hierbas y especias. Ésta se estima en entorno al 1% integrada en platos preparados<sup>1</sup>.

### DEFINICIÓN E IMPORTANCIA CULTURAL

No hay distinciones claras entre hierbas y especias aunque las hierbas a nivel culinario se considera a la hoja o parte herbácea de una planta, fresca o seca, mientras que cualquier otra parte de una planta, normalmente seca, se denomina especia<sup>1</sup>. Las principales hierbas y especias consumidas y descritas con ciertas propiedades beneficiosas son: albahaca, cardamomo, alcaravea, canela, clavo, cilantro, comino, azafrán, salvia, estragón, té, tomillo, cúrcuma, hinojo, ajo, jengibre, regaliz, mejorana, mostaza, nuez moscada, orégano, pimienta, perejil, menta, romero, hierba buena, anís estrellado, laurel, eneldo y fenogreco. Hoy en día, muchas cocinas étnicas son conocidas por el uso de hierbas y especias como por ejemplo la Mediterránea, la cual destaca como una de las más saludables<sup>3,4</sup>. La tabla 1 muestra 5 patrones dietéticos y las especias más empleadas<sup>4</sup>.

<b>Dieta Occidental</b>	Uso mínimo
<b>Dieta Mediterránea</b>	Albahaca, laurel, eneldo, ajo, hinojo, orégano, romero, azafrán y tomillo
<b>Dieta en China</b>	Cardamomo, canela, clavo, pimienta, comino, anís estrellado y jengibre
<b>Dieta en India</b>	Cardamomo, comino, nuez moscada, mostaza, cúrcuma y azafrán
<b>Dieta Árabe</b>	Azafrán, pimienta, cúrcuma, ajo, comino, canela, perejil y cilantro.

Tabla 1 Patrones dietéticos y especias más empleadas<sup>3</sup>

### PROPIEDADES SALUDABLES

Muchos estudios de investigación reivindican el rol de las especias y hierbas en cuanto a sus propiedades saludables<sup>1,4-7</sup>. Estas se les atribuye debido a sus componentes bio-activos, entre los que destacan los compuestos fenólicos<sup>3</sup>.

Las propiedades más destacadas son: antimicrobianas y antifúngicas<sup>2</sup>, antioxidantes (puesto que eliminan el exceso de radicales libres)<sup>1,2,7</sup>, antitumorales (aunque hay una evidencia muy limitada en animales, se cree que actúa a nivel enzimático)<sup>1,7,7</sup>, anti-obesogénicos (reducir la acumulación de lípidos y promover la termogénesis en los adipocitos)<sup>6,7</sup>, aumenta la sensibilidad a insulina<sup>6,7</sup>, disminuye la respuesta inflamatoria<sup>1,6,7</sup>, prevención de arterosclerosis y enfermedades cardiovasculares (aumentando la reabsorción de colesterol)<sup>4-7</sup> y reducción del deterioro cognitivo derivados el envejecimiento<sup>7</sup>.

Aunque cada vez son más los estudios que destacan sus propiedades, es necesaria una mayor investigación para potenciar y mejorar la evidencia de sus efectos saludables. El papel de las especias y hierbas ha de ser destacado en la dieta y se ha de promoverse su consumo dada la evidencia hasta ahora descrita.

### REFERENCIAS

1. Kaefer, C. M. & Milner, J. A. The role of herbs and spices in cancer prevention. *The Journal of Nutritional Biochemistry* **19**, 347–361 (2008).
2. Carlsen, M. H., Blomhoff, R. & Andersen, L. F. Intakes of culinary herbs and spices from a food frequency questionnaire evaluated against 28-days estimated records. *Nutrition Journal* **10**, (2011).
3. Issaoui, M., Delgado, A. M., Iommi, C. & Chammem, N. *Polyphenols and the Mediterranean Diet*. (Springer International Publishing, 2020). doi:10.1007/978-3-030-41134-3.
4. Tsui, P.-F., Lin, C.-S., Ho, L.-J. & Lai, J.-H. Spices and atherosclerosis. *Nutrients* **10**, 1724 (2018).
5. Bukvicki, D., Gottardi, D., Prasad, S. & Tyagi, A. K. The healing effects of spices in chronic diseases. *Current medicinal chemistry* (2020).
6. Lu, M., Cao, Y., Xiao, J., Song, M. & Ho, C.-T. Molecular mechanisms of the anti-obesity effect of bioactive ingredients in common spices: a review. *Food & function* **9**, 4569–4581 (2018).
7. Tapsell, L. C. *et al.* Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future. (2006).

