



'3, 2, 1: UGR Responde' - Los beneficios del picante en la alimentación

12/07/2022

Divulgación

Los alimentos con picante mejoran la salud cardiovascular, ya que influyen en los niveles de glucosa y lípidos en sangre, lo que ayuda a optimizar el colesterol. Así lo detalla el investigador del Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud de la UGR Francisco Javier Osuna Prieto en un nuevo capítulo de '3, 2, 1: UGR Responde'. Osuna Prieto hace referencia a estudios recientes que han incluido a más de 500.000 personas y han conseguido realizar seguimientos de entre 9 y 10 años. Las investigaciones han concluido que quienes toman picante entre tres y cuatro veces por semana tienen menos riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares.



[Seguir leyendo](#)