

Información útil

Canela para diabéticos

Las personas diabéticas del tipo 2 (relacionadas con el estilo de vida y alimentación) podrían mejorar su capacidad para regular los niveles de azúcar en sangre sólo añadiendo un poco de canela a sus platos. En estudios preliminares, se ha comprobado que la canela –el polímero MHCP que contiene– ayuda a las células a reconocer y responder a la insulina (la hormona que elimina el exceso de glucosa en la sangre y la deposita en las células). Según el doctor Richard A. Anderson, del Centro para la Nutrición Humana en EE UU, estudios de laboratorio con animales han revelado que la canela puede aumentar el metabolismo de la glucosa en más de 20 veces. Si los estudios corroboran su eficacia, podría ayudara millones de personas con

un coste mínimo ya que es un remedio al alcance de cualquiera. La mayoría de los diabéticos padecen el tipo 2 y produce fatiga, visión borrosa y, con el tiempo, aumento del riesgo de ataques cardiacos, fallos renales y ceguera. Es bueno probar, porque lo peor que pueda pasar es que no tenga ningún efecto.