

# La canela aumenta la eficacia de la insulina

AUNQUE TRADICIONALMENTE SE HA USADO COMO AFRODISIACO O CONDIMENTO CULINARIO, ESTA ESPECIA PODRÍA CONVERTIRSE EN UN ARMA INESPERADA PARA REDUCIR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE. GYMNEMA, ARÁNDANO O MOMÓRDICA SON OTRAS APORTACIONES DE LA FITOTERAPIA CONTRA LA DIABETES

**Eva S. Corada**  
Madrid

Se conocen alrededor de 1.200 especies vegetales contra la diabetes y que son utilizadas popularmente como coadyuvantes para su tratamiento. De ellas, casi el 50 por ciento ha sido sometida a algún tipo de estudio, pero ¿puede realmente la Naturaleza ofrecer una solución para reducir los niveles de azúcar en sangre de forma efectiva? Pues parece ser que sí. Así lo apunta un estudio realizado en los Estados Unidos por investigadores del Departamento de Nutrición Humana del Centro de Investigación de Beltsville sobre la canela, que actúa de forma similar a como lo hace la insulina.

Dicho ensayo, publicado en la revista «Diabetes Care», muestra que los pacientes diabéticos que incorporan a su dieta un gramo diario de canela (alrededor de media cucharilla) durante un período de 40 días experimentan un descenso de sus niveles de glucosa y colesterol en sangre. Para el doctor Richard A. Anderson, director de la investigación, «los resultados sugieren que la adición de una pequeña cantidad de canela puede proteger a los diabéticos frente a

			
<b>GYMNEMA</b>	<b>MOMÓRDICA</b>	<b>GINSENG</b>	<b>ARÁNDANO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ensayos clínicos con pacientes con diabetes tipo II tratados con hipoglucemiantes han demostrado que el suplemento adicional del extracto de esta planta (usada en la medicina tradicional hindú) produce una bajada significativa de la glucosa sanguínea y favorece el descenso de la dosis del fármaco.</li><li>▶ Su actividad hipoglucemiante se debe, por una parte, a una disminución de la absorción intestinal de la glucosa y al aumento del transporte intracelular de la misma, y por otra, a un incremento en la producción de insulina por el páncreas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Los ensayos realizados con humanos son escasos, pero se ha observado que los efectos que produce sobre el metabolismo de los glucídicos son semejantes a los del cromo, es decir, mejora la capacidad del organismo para utilizar la glucosa, ya que incrementa la capacidad celular para captarla.</li><li>▶ También actúa a través de mecanismos pancreáticos y extrapancreáticos, disminuyendo la salida de glucosa del hígado y aumentando su entrada y utilización por los tejidos periféricos, disminuyendo la absorción intestinal de azúcar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ En los países orientales se le consideraba la panacea, ya que mejora el estado de salud general. Entre las muchas propiedades del ginseng se encuentra la de ser hipoglucemiante.</li><li>▶ Sus principales componentes con esta actividad son los panaxanos, que incrementan los niveles sanguíneos de insulina al aumentar la producción de la misma desde los islotes pancreáticos.</li><li>▶ También aumenta la sensibilidad a la insulina al aumentar el número de receptores de la misma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Es rico en cromo, lo que facilita la unión de la insulina a sus receptores celulares y, por tanto, aumenta la capacidad de esta hormona para transportar glucosa ayudando a normalizar su nivel en sangre.</li><li>▶ Se ha comprobado en ensayos con ratones con diabetes que el extracto de hojas de arándano tiene un efecto hipoglucemiante a dosis de 20 mg/Kg.</li><li>▶ Otros productos de origen vegetal ricos en cromo son la levadura de cerveza o el pericarpio de las judías. Los de origen animal son el queso y el hígado.</li></ul>

varias de las complicaciones asociadas con la enfermedad». Pero no sólo eso, sino que también se apunta que la canela puede incluso evitar el desarrollo de la diabetes tipo II en pacientes de riesgo.

Durante el estudio se dio entre 1 y 6 gramos de esta especia a los 60 pacientes por un período de 40 días, en los que se observó una bajada superior al 20 por ciento de sus niveles de glucosa, y también lípidos y colesterol. Incluso se comprobó que, después de que los diabéticos dejaran de tomarla, los niveles de azúcar volvían a subir de nuevo. Mientras, el grupo al que se le administró placebo no eviden-

ció ningún cambio.

Los resultados, según explicó el doctor Anderson, pueden explicarse por la presencia en la canela de compuestos –como un polifenol llamado



**DULCE MEDICINA.** En rama se utiliza para especiar muchos postres

MHCP– que ayudan a que la insulina resulte más eficiente, mejorando así la capacidad de la hormona para introducir glucosa en las células que lo necesiten. «Posiblemente la canela actúe gracias a sus propiedades: inhibe las enzimas de la ciclooxigenasa y de la lipoxigenasa en el metabolismo del ácido araquidónico y aumentan la actividad de la tripsina. Por estas tres propiedades, puede que hagan un beneficio al paciente diabético tipo II. Esto es lo que deben de estudiar los científicos», apunta Santiago de la Rosa, presidente de la Comisión de Médicos Naturistas del Co-

legio Médico de Madrid.

Aunque la literatura recoge estudios previos en los que se muestra que la canela parece ayudar a los adipocitos a reconocer y responder a la insulina, los investigadores detectaron su poder beneficioso sobre la salud de forma casual y mientras buscaban los efectos de alimentos comunes sobre el azúcar en la sangre de los diabéticos, lo que les llevó a analizar la tarta de manzana (uno de los dulces preferido en Estados Unidos), y que normalmente se espolvorea con canela. La sorpresa surgió cuando, en lugar de obtener los malos resultados que esperaban los especialistas, resultó que ésta actuaba de forma similar a la insulina, activando sus receptores y trabajando en sinergia con ellas en las células.