

Aspectos a tener en cuenta

¿Son útiles los suplementos dietéticos en la diabetes tipo 2?

MADRID, 30 Abr. (Infosalus/EP) -

Los tratamientos médicos tradicionales y seguir un estilo de vida saludable, incluyendo el control del peso, pueden ayudar a prevenir, gestionar y controlar muchas complicaciones asociadas a la diabetes. **En la actualidad se estudia la posibilidad de emplear suplementos dietéticos en el caso de la diabetes tipo 2**, aunque aún no existen evidencias científicas que avalen su uso.

La diabetes es un grupo de enfermedades crónicas que afecta al metabolismo, la forma en la que el organismo utiliza los alimentos para la energía y el crecimiento. Millones de personas tienen diabetes, que conduce a graves problemas de salud si no se controla bien.

Según explican los especialistas del **Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria** (NCACM, según sus siglas en inglés) de los Estados Unidos se estudian varios métodos de salud complementarios, incluyendo los suplementos dietéticos, para evaluar si es posible ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a reducir su riesgo de desarrollar la enfermedad.

Sin embargo, no existen suficientes evidencias científicas para sugerir que los suplementos dietéticos puedan ayudar a evitar o controlar la diabetes tipo 2. Por este motivo, desde su página web (<http://nccam.nih.gov>) los expertos del NCACM señalan seis aspectos que hay que tener en cuenta sobre el uso de los suplementos dietéticos para la diabetes tipo 2:

1. Una dieta sana, actividad física y pruebas de glucosa en sangre

Estas son las herramientas básicas para controlar la diabetes tipo 2. El médico puede enseñarle métodos para controlar su diabetes y hacer un seguimiento de si está haciéndolo o no de forma correcta. Es muy importante no reemplazar un tratamiento médico convencional probado para la diabetes por un producto o práctica para la salud cuya eficacia no se ha demostrado.

2. Efectos secundarios de los suplementos

Algunos suplementos dietéticos podrían tener efectos secundarios, incluyendo una interacción con el tratamiento para la diabetes o un aumento del riesgo de problemas renales. Esto es en particular preocupante porque la diabetes es la principal causa de enfermedad renal crónica y fallo renal en las sociedades desarrolladas. El uso de cualquier suplemento debería ser seguido de forma estrecha en pacientes que tienen o están en riesgo de enfermedad renal.

3. Cromo

El cromo, un mineral esencial que se encuentra en muchos alimentos, se ha estudiado para prevenir la diabetes y controlar los niveles de glucosa pero la investigación ha descubierto pocos o ningún beneficio. Existen algunos informes sobre daños renales, problemas musculares y reacciones en la piel después de tomar dosis elevadas de cromo.

4. Magnesio

No existen evidencias de que el magnesio ayude a controlar la diabetes, sin embargo, la investigación sugiere que las personas con menos consumo de magnesio podrían tener un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Un amplio estudio de 2007 descubrió una asociación entre un mayor consumo de fibras cereales y magnesio y un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Las dosis elevadas de magnesio en suplementos pueden producir diarrea y calambres abdominales y las dosis muy elevadas (más de 5.000 mg diarios) pueden ser mortales.

5. Canela y omega-3

No existen evidencias consistentes de que los suplementos dietéticos y herbales, incluyendo la canela y el omega-3, puede ayudar a controlar la diabetes o sus complicaciones.

Los investigadores han descubierto algunos riesgos pero no beneficios claros sobre la canela en personas con diabetes. Por ejemplo, una revisión de la literatura científica en 2012 no apoyaba el uso de canela para la diabetes tipo 1 y tipo 2.

6. Consultar al médico

Es necesario consultar con el médico antes de considerar el uso de suplementos dietéticos y en particular si se está embarazada o en periodo de lactancia o si es para un menor.

No se deben reemplazar tratamientos probados científicamente para la diabetes con otros productos o prácticas para la salud no comprobados. Las consecuencias de no seguir el régimen médico prescrito para la diabetes pueden ser muy graves.