El Diario Montañés
Cantabria en la Mesa

PAÍS: España
PÁGINAS: 16
TARIFA: 3791 €
ÁREA: 364 CM² - 31%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 25447
E.G.M.: 163000
SECCIÓN: SUPLEMENTO

5 Septiembre, 2015

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLOGÍA Y EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

LA CANELA ESTÁ DE MODA

Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com

La canela se obtiene de la corteza de un árbol del lejano oriente (*cinnamorum zeylanicum*). Es una de las especias más conocidas y más valoradas desde la antigüedad, no solo por su aroma agradable y penetrante, sino también por sus numerosas propiedades curativas. La medicina tradicional oriental la ha utilizado durante siglos para aliviar mareos, fiebres, trastornos menstruales, dolores articulares, problemas de la piel (arrugas o acné) y otras muchas afecciones. Algunas de estas virtudes se han corroborado mediante estudios médicos.

La canela contiene un auténtico arsenal de substancias bioactivas y de vitaminas. Destacan los aceites esenciales y los antioxidantes. De estos últimos resalta un flavonoide de efectos antioxidantes muy potentes como es la proantocianidina, que también abunda en los arándanos. Numerosos estudios, entre ellos uno realizado por el CSIC en España, muestran que la canela está entre los alimentos con una actividad antioxidante más potente. Por eso la canela es un gran neutralizador de los radicales libres y puede prevenir muchos de sus efectos indeseables, entre ellos el envejecimiento.

La mayor parte de los estudios médicos publicados en todo el mundo sobre la canela se refieren a su acción sobre la sensibilidad del organismo a la insulina. La canela favorece la acción de la insulina sobre sus receptores por eso se recomienda como medida complementaria en el tratamiento de la diabetes tipo 2 (no insulino dependiente), ya que favorece la acción de la insulina que aun produce el propio diabético. Pero también es muy beneficiosa en los diabéticos tipo 1, ya que la canela también favorece la acción de la insulina inyectada. Recuerdo que hace años nosotros publicamos varios estudios realizados en animales y en personas con diabetes en los que obteníamos efectos parecidos a los de la canela mediante la bebida de una infusión de hojas de higuera.

La canela mejora la sensibilidad del organismo a la insulina y reduce la llamada insulino resistencia en personas diabéticas y no diabéticas. Por eso mejora muchos problemas relacionados con esta condición como problemas vasculares, niveles elevados de glucosa y de lípidos en la sangre, estado general inflamatorio y obesidad. Recientemente se ha publicado varios estudios sobre los efectos de la canela sobre la hipertensión arterial (mejor si se asocia con el magnesio). Por ello la canela, junto con la perdida de peso y el ejercicio físico diario, puede llegar a controlar la presión arterial de algunas personas sin necesidad de medicación.

Utilizar siempre canela de buena calidad (mejor en polvo) y guardarla herméticamente cerrada en la oscuridad. Para lograr efectos terapéuticos la canela debe consumirse añadida al café con leche o a cualquier otra infusión, también en zumos de frutas o espolvoreada sobre la propia fruta y con los cereales (sobre una tostada con aceite de oliva). Para obtener beneficios terapéuticos debemos consumir un gramo diario (una cucharadita de café) repartido a lo largo del día durante o tras las comidas principales.

El consumo habitual de canela tiene algunas contraindicaciones. Por ejemplo durante el embarazo, en las mujeres con problemas para quedarse embarazadas y en los pacientes bajo tratamiento con antioagulantes.