

UN ESTUDIO AFIRMA QUE LA CANELA ES ÚTIL PARA BAJAR LA GLUCOSA, EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS DE LOS QUE SUFREN DIA-

BETES DEL ADULTO. EN TAL CASO, ESTA ESPECIA PUEDE ENGROSAR LA LISTA DE LAS QUE SIRVEN PARA ALGO MÁS QUE CONDIMENTAR

ENDOCRINOLOGÍA

La canela ayuda a los diabéticos tipo 2 a controlar sus marcadores de riesgo

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Aunque la ciencia ha desmentido las propiedades afrodisíacas que la tradición popular atribuye a la canela, la ciencia ha descubierto que ésta y otras especias tienen un enorme potencial frente a muchas enfermedades. Uno de los últimos hallazgos al respecto se ha publicado en el último *Diabetes Care* y hace referencia a los beneficios de *Cinnamomum cassia* (también conocida como canela china, más áspera y menos valorada que la canela en rama de uso habitual en repostería, por lo que suele emplearse molida) para controlar los marcadores de riesgo cardiovascular que atenazan la salud de los diabéticos tipo 2.

Los autores de esta investigación, pertenecientes a la Universidad Agrícola de Peshawar (Pakistán) y al Centro para la Investigación sobre Nutrición Humana de Beltsville (EEUU) escogieron a 60 pacientes (la mitad hombres y la otra mitad mujeres), mayores de 40 años, con esta patología. Ninguno, no obstante, estaba siguiendo terapia con insulina, aunque sí podía estar tomando medicamentos destinados a mejorar su perfil glucémico (antidiabéticos orales).

El primero ingirió, durante 40 días y siempre después de cada comida principal, un gramo diario de canela, el segundo 3 gr y el tercero, 6 gr. Los restantes colectivos siguieron la misma pauta, pero lo que tomaron fue un placebo elaborado con harina de trigo que tenía la misma apariencia que las cápsulas de extracto de canela.

Todos los integrantes del experimento mantuvieron los hábitos dietéticos anteriores al mismo, así como los tratamientos farmacológicos habituales.

Por otra parte, los responsables



Muchas especias ayudan a controlar los niveles de azúcar y colesterol en sangre. / PHOTOALTO

de la investigación realizaron análisis de sangre a todos los participantes antes de iniciar el seguimiento, a los 20 días, a los 40 y a los 60 —aunque ya se había interrumpido el protocolo— para registrar el nivel de azúcar en sangre, así como el de colesterol (el total, el bueno y el malo) y el de triglicéridos (otra clase de lípidos sanguíneos que también se asocian al riesgo cardiovascular).

CONTINUIDAD. Todos los valores que se tuvieron en cuenta mejoraron en los grupos que tomaron canela. La glucosa descendió entre un 18% y un 29%; los triglicéridos entre un 23% y un 30% y el colesterol, entre un 13% y un 26%

(el HDL o bueno no experimentó cambios).

Uno de los hechos que han constatado los autores es que la dosis no es lo realmente importante en este caso —«es posible que incluso menos de un gramo diario de canela al día tenga estas mismas ventajas», escriben en sus conclusiones—, sino la continuidad y regularidad en su consumo, ya que los buenos resultados se siguieron observando en los análisis que se hicieron incluso después de que los pacientes hubieran dejado de tomar estas cápsulas.

A pesar de que el trabajo es de pequeñas dimensiones y de que el seguimiento no es a muy largo plazo, los autores creen que los dia-

béticos del tipo 2 —o cualquiera que tenga elevados los niveles de colesterol, glucosa o triglicéridos— podría beneficiarse de añadir esta especia a su dieta ya que, al fin y al cabo, «la canela en sí no incrementa el aporte calórico», explican los científicos, a pesar de que, sobre todo en Occidente, el uso de este producto está menos extendido que en Oriente y que, además, suele aderezar alimentos prohibidos (repostería, bebidas alcohólicas calientes...).

Finalmente, este producto «puede ser beneficioso para el resto de la población que quiera prevenir y controlar estos parámetros», añaden los investigadores.