

ALIMENTACIÓN

Ingrediente natural para controlar la glucosa

El consumo de canela, entre uno y seis gramos al día, mejora la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes tipo II, según una revisión de estudios. Los aceites esenciales que posee le confieren un poder antimicrobiano

B. Muñoz ● MADRID

Ocupa un lugar preferente en el especiero de cualquier cocina y su uso proporciona un aroma y un sabor característico. Más allá de espolvorear unas natillas, arroz con leche o un café, esta especia esconde una serie de beneficios para la salud desconocidos para la mayoría de los consumidores. Las personas que padecen diabetes tipo II deberían, según muestran las últimas investigaciones, incluir este ingrediente en su dieta habitual.

En concreto, un metaanálisis de seis estudios realizados en humanos, publicado en octubre del pasado año en la revista «Clinical Nutrition», concluye que el uso de la canela –en dosis que varían de uno a seis gramos– puede ejercer un efecto beneficioso sobre el control glucémico a corto plazo, en menos de cuatro meses. Sin embargo, y pese a los resultados prometedores, María José Alonso, vocal del Centro de Investigación sobre Fitoterapia

(Infito) y del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona, considera que «son necesarios más estudios que los corroboren a largo plazo, ya que los datos existentes son aún insuficientes como para asegurar que pueda beneficiar a todos los pacientes». El responsable de este efecto se halla en la corteza de canela que contiene «un polifenol polímero de metilhidroxichalcona capaz de activar la enzima responsable de que la insulina se acople a los receptores de los lipocitos, lo que se traduce en que se mejore la sensibilidad a la insulina. No obstante, en su acción no se descarta la sinergia con el resto de componentes de la corteza», aclara Alonso. El uso

de esta especia también resulta beneficioso a nivel digestivo. El doctor Pedro L. Prieto Hontoria, del Departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la Universidad de Navarra, sostiene que «alivia digestiones pesadas y flatulencias». Asimismo, Alonso añade que «la Agencia Europea del Medicamento (EMA), en su monografía, indica la tisana de la corteza para el tratamiento sintomático de la diarrea leve. Popularmente, además, se ha empleado para abrir el apetito». El doctor Arturo Almeida, médico especialista en patología funcional digestiva,

La Agencia Europea del Medicamento avala su uso en forma de tisana para tratar la diarrea leve

Nutrición y Micronutrición, añade que «es un fuente de magnesio, calcio, fibra y posee propiedades antioxidantes». Algunos estudios apuntan, según Prieto, a «una leve reducción del nivel de triglicéridos, colesterol total y colesterol “malo” o LDL». Los aceites esenciales que posee la hacen merecedora de la cualidad de «un efecto antimicrobiano y antihongos. De hecho, en las personas que padecen candidiasis su uso es aconsejable», sugiere Juana González Prada, directora técnica de Alimentta.

RIESGOS

Pero no todo son virtudes en esta especia. De hecho, Almeida sostiene que «sólo es tóxica en dosis muy altas. Además de su potencial como alérgeno, la canela cassia –la variedad que se utiliza de forma común– contiene una sustancia, cumarina, que puede ser hepatotóxica e interactuar con algunas medicaciones anticoagulantes». Asimismo, González sostiene que no debe tomarse durante el embarazo porque «estimula los movimientos del útero y en la lactancia, ya que puede producir reacciones alérgicas en el bebé. Por su efecto irritante, las personas que padezcan gastritis o úlceras estomacales deben abstenerse».

