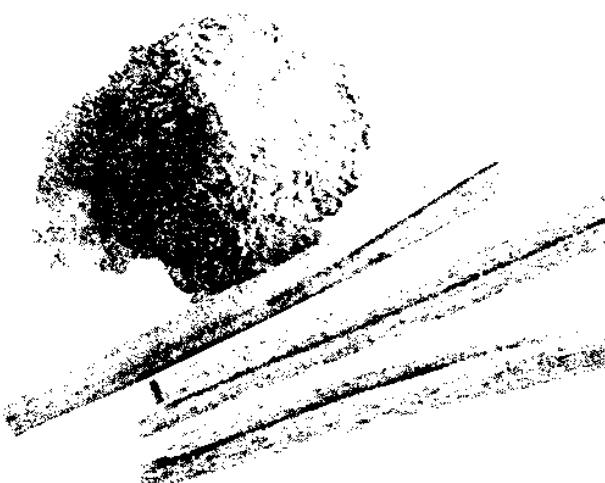


Nº 76. Semana del 23
al 29 de septiembre
de 2000

ESTUDIO Canela para diabéticos



Las personas diabéticas del tipo 2 (relacionada con el estilo de vida y la alimentación) podrían mejorar su capacidad para regular los niveles de azúcar en sangre sólo añadiendo un poco de canela a sus platos. En estudios preliminares, se ha comprobado que la canela –el polímero MHCP que contiene– ayuda a las células a reconocer y responder a la insulina (la hormona que elimina el exceso de glucosa en la sangre y la deposita en las células). Según el dr. Richard A. Anderson, del Centro para la Nutrición Humana, en EE.UU., estudios de laboratorio con animales han revelado que la canela puede aumentar el metabolismo de la glucosa en más de 20 veces. “Es un remedio al alcance de cualquiera y con un coste mínimo”, señala el dr. Anderson. “Si los estudios a largo plazo corroboran su eficacia, podría ayudar a millones de personas”. La mayoría de los diabéticos padecen el tipo 2 y produce fatiga, visión borrosa y, con el tiempo, aumento del riesgo de ataques cardíacos, fallo renal y ceguera. Aunque es temprano para recetarla a los diabéticos, este doctor los anima a añadir media cucharadita de canela a sus platos o bebidas. “Lo peor es que no tengan ningún efecto”, concluye.