

El extracto de canela podría modular el sistema inmunológico en casos de COVID severo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Un examen reciente de la literatura revisó los beneficios de la canela Ceilán y concluyó que los estudios científicos demuestran que sus propiedades podrían atenuar las complicaciones del COVID-19
- › Las propiedades antiinflamatorias también ayudan a reducir los síntomas de migraña y depresión. Los resultados para tratar la depresión podrían deberse a un incremento en los factores neurotróficos por la canela
- › La canela también demostró tener la capacidad de mejorar la función cognitiva, mantenerlo alerta mientras conduce, mantener la salud estructural de su cerebro y reducir el nivel de azúcar en sangre
- › Existen dos tipos de canela: cassia y ceilán. La canela cassia es económica, más oscura y tiene un sabor más fuerte. La canela ceilán es delicada, más cara y tiene niveles más bajos de cumarina, una sustancia que presenta un riesgo significativo de daño hepático cuando se usa en grandes cantidades a lo largo del tiempo

La canela es una especia popular que se utiliza en postres y platillos salados de Oriente Medio y, a menudo, se combina con manzanas. Pero ¿sabía que también aporta otros beneficios, uno de ellos podría ayudar a modular la tormenta de citoquinas relacionada con el COVID-19?

La especia se elabora a partir del árbol de canela cuando se secan las tiras de la corteza interior. Las tiras se rizan a medida que se secan y es lo que se conoce como palitos de

canela. Después, los trozos pequeños se pueden moler hasta convertirse en polvo o en un extracto. Las propiedades únicas de la especia provienen de los aceites esenciales y compuestos químicos que se encuentran en la canela, y en particular el cinamaldehído, que le da a la especia su sabor único.

El tipo más común de canela que se encuentra en los estantes del supermercado es la canela cassia, que se originó en el sur y sudeste de Asia y China. El segundo tipo se llama canela verdadera o canela ceilán (*Cinnamomum zeylanicum*) y tiene un color más claro y un sabor delicado. La canela ceilán es originaria de Sri Lanka, antes conocida como Ceilán.

Otras variedades de canela incluyen canela de saigón, alcanforero y canela de Indonesia. Existe una gran diferencia entre la canela cassia y la ceilán. Y eso incluye el nivel de cumarina que se encuentra en la especia. Los niveles en la canela cassia son mucho más altos que la canela ceilán y pueden presentar un riesgo si se consumen de forma regular.

En un estudio se reportó que, de acuerdo con el Instituto Federal Alemán para la Evaluación de Riesgos, cada kilogramo de canela cassia tiene 2.1 a 4.4 gramos de **cumarina**. Esto está por encima del consumo diario tolerable establecido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.

En comparación, la canela ceilán tiene un porcentaje mucho menor de cumarina. La cumarina es una sustancia natural que se encuentra en la canela. La cumarina que se produce de forma sintética también se agrega a los productos cosméticos para darles un aroma fresco. Desde el punto de vista médico se puede utilizar para tratar el edema y ha demostrado tener actividad antitumoral. Sin embargo, cuando se usa con fines medicinales, incluso en dosis bajas, puede causar daño hepático en poco tiempo.

El extracto de canela de ceilán podría modular el COVID severo

Un artículo de 2021 publicado en *Frontiers in Plant Science* revisó los usos medicinales del lúpulo y la canela ceilán. Aunque la canela cassia es mucho más fácil y económica, los riesgos relacionados con la cumarina la convierten en una opción poco acertada.

En el extracto de canela se identificaron varios compuestos bioactivos, incluyendo el ácido cinámico, trans-cinamaldehído, alcohol cinamílico y el ácido benzoico. La investigación demostró que la actividad sinérgica entre todos los compuestos del extracto ofrecía mayores propiedades antiinflamatorias que las acciones de compuestos individuales.

En un estudio con animales, el extracto de canela ceilán demostró tener la capacidad de proteger la aorta de **aterosclerosis**. Durante su revisión de estudios anteriores, los científicos encontraron evidencia de que el cinamaldehído es un inductor eficaz de Nrf2, que provocó una respuesta antioxidante en las células del colon humano que se examinaron en un estudio de laboratorio.

El Nrf2 ayuda a regular la actividad antioxidante celular y desintoxicar las especies reactivas de oxígeno. Después, el documento revisó los estudios clínicos pasados donde utilizó canela ceilán, a menudo administrada en polvo en forma de píldora.

No hubo estudios clínicos específicos que evaluaran la canela ceilán por el efecto que podría tener en una tormenta de citoquinas, pero encontraron 30 estudios clínicos que se ocuparon de los efectos antiinflamatorios que el compuesto tenía en una variedad de afecciones de salud, incluyendo **diabetes**, síndrome de ovario poliquístico y obesidad.

Al referirse a la tormenta de citoquinas, plantearon la hipótesis de que "las fuertes propiedades antiinflamatorias de la canela ceilán podrían atenuar esta complicación". Además, los escritores citan investigaciones anteriores que concluyeron: "Nuestros resultados no demuestran efectos secundarios significativos ni toxicidad de CZ [Cinnamomum zeylanicum], incluyendo la hepatotoxicidad y propiedades anticoagulantes".

Encontraron investigaciones adicionales que demostraron que el extracto de canela podría dificultar la endotelialitis vascular, angiogénesis y la trombosis, que desempeñan un papel muy importante en las **infecciones graves por COVID-19**. La evidencia de la revisión de la literatura les sugirió a los investigadores que:

"Los extractos de canela ceilán podrían mejorar las complicaciones relacionadas con los casos graves de COVID-19 y que hacer pruebas de ambos

extractos, ya sea solos o juntos, y en particular como tratamiento complementario de otros medicamentos, podría ser un enfoque terapéutico prometedor".

El efecto antiinflamatorio ayuda a reducir las migrañas

Las migrañas son dolores de cabeza recurrentes que pueden causar dolor de moderado a intenso. Hasta el 25 % de las personas reportan que antes del dolor de cabeza experimentan un aura, que es un cambio neurológico temporal que desaparece cuando comienza el dolor. Las migrañas suelen provocar náuseas, debilidad, sensibilidad a la luz y al sonido.

Algunos expertos creen que podría haber una predisposición genética a las migrañas que después se generan por causas ambientales específicas. Estas pueden incluir estrés, ansiedad, hormonas, ruidos fuertes y medicamentos, por nombrar algunas.

De acuerdo con Migraine Research Foundation, en los Estados Unidos, casi 1 de cada 4 hogares tiene a una persona con antecedentes de migraña. Se estima que el 18 % de las mujeres y el 6 % de los hombres en los Estados Unidos tienen antecedentes de migrañas, que ocurren con mayor frecuencia entre los 18 y los 44 años.

Durante una **migraña**, los niveles elevados de óxido nítrico, interleucina-6 y péptido relacionado con el gen de la calcitonina contribuyen al dolor y a una mayor inflamación. Existen diferentes formas de tratarlas, que incluyen medicamentos preventivos y agudos.

La canela es una opción que ayuda a proteger el sistema neurológico y tiene propiedades antiinflamatorias. Un estudio publicado en *Phytotherapy Research* involucró a 50 participantes que tenían antecedentes de migrañas. Se dividieron en dos grupos, el grupo de intervención recibió 1 800 miligramos (mg) de canela diario y el grupo de control recibió 100 mg de maicena.

El estudio se prolongó durante dos meses, durante los cuales los participantes midieron la duración, frecuencia y gravedad de sus ataques de migraña. También se realizaron

análisis de sangre para la interleucina-6, el péptido relacionado con el gen de la calcitonina y el óxido nítrico y se compararon entre los dos grupos.

El grupo de intervención tuvo niveles más bajos de interleucina-6 y óxido nítrico que el grupo de control, pero los niveles del péptido relacionado con el gen de la calcitonina permanecieron iguales. Los investigadores concluyeron que los suplementos de canela podrían "considerarse como un suplemento seguro para aliviar el dolor y otras complicaciones de la migraña".

Los estudios relacionan la depresión con la inflamación

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental, una de las afecciones mentales más comunes en los Estados Unidos es la depresión mayor. Se estima que en 2017 hubo 17.3 millones de adultos mayores de 18 años que tuvieron al menos un episodio. Esto fue el 7.1 % de la población.

Aunque la afección se puede desarrollar en hombres y mujeres a cualquier edad, parece más prevalente en mujeres y el promedio de aparición es de 32.5 años. Un estudio publicado en septiembre de 2020 concluyó que la prevalencia de síntomas de depresión durante 2020 fue tres veces mayor en comparación con antes de la pandemia de COVID.

La teoría inicial de que **el desequilibrio químico fue la causa de la depresión** en el cerebro fue una fuerza impulsora detrás del desarrollo y la fabricación de muchos productos farmacéuticos. Hoy en día esa teoría se e descreditó debido a la información que demuestra que el inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina, un tipo de antidepresivos, no funciona mejor que los placebos para las personas que experimentan síntomas leves a moderados.

Sin embargo, los investigadores están en una constante búsqueda entre la inflamación y la depresión. En una revisión sistemática de la seguridad y eficacia de los agentes antiinflamatorios en personas con depresión, los datos demostraron que, en comparación con un placebo, estos medicamentos reducen los síntomas. Resultados de otra gran revisión de la literatura reveló hallazgos similares.

Demostó que los medicamentos antiinflamatorios reducen los sntomas de la depresión cuando se usan solos y se comparan con un placebo. Otro estudio demostró que los pacientes con depresión tratados con medicamentos inmunoteraputicos para un trastorno inflamatorio experimentaron un alivio de sus sntomas que no tuvo relación con los cambios relacionados con el tratamiento y su salud fsica.

La relación entre la depresión y la inflamación indica que el uso de sustancias antiinflamatorias provocaría actividades antidepresivas Esta teorfa inició en un estudio con animales publicado en 2017. Los investigadores utilizaron aceite esencial de canela y concluyeron que podra ser una terapia complementaria para tratar la depresión y la ansiedad.

Los investigadores creen que los resultados podrian deberse por el incremento en los factores neurotróficos, como el BDNF, que se producen por la canela. Este incremento podria tener un efecto positivo para tratar los trastornos depresivos.

En otro estudio en animales publicado en 2020, los investigadores creían que el extracto de canela "poseía eficacia antidepresiva al inhibir el proceso inflamatorio en el hipocampo, por lo que podía elevar los niveles de serotonina en el hipocampo".

Beneficios adicionales de la canela

Además de los efectos antiinflamatorios que podrian influir en el tratamiento para el COVID-19, las migrañas y la depresión, la canela aporta **más beneficios**. Por ejemplo, la canela contiene varios polifenoles, incluyendo la rutina, catequina y la quercetina. Cuando se comparó la capacidad antioxidante de la canela con la de otras plantas de la misma familia, fue un claro ganador.

Estos **antioxidantes** podrian desempeñar un papel muy importante en los datos que demuestran que la canela puede mejorar la función cognitiva. La información presentada a la Association for Chemoreception Sciences demostró que tanto si se olía como si se probaba, la canela incrementaba las "puntuaciones de los participantes en las tareas relacionadas con los procesos de atención, la memoria de reconocimiento virtual, la memoria de trabajo y la velocidad de respuesta visomotora".

Esto también podría afectar el rendimiento. Por ejemplo, los resultados de un estudio de la Wheeling Jesuit University en Wheeling, West Virginia, demostraron que el olor a canela o **menta** mientras conduce podría mantenerlo más alerta, reducir su frustración y reducir la demanda en su lóbulo temporal.

La canela también desempeña un papel en la salud estructural de su cerebro. Dos compuestos de la canela, el cinamaldehído y la epicatequina, pueden inhibir una proteína llamada tau. La proteína tau desempeña un papel importante en la estructura y funcionamiento de las neuronas.

Aunque esta proteína es normal en las estructuras celulares, si se acumula, puede desarrollar "ovillos neurofibrilares", que son una característica de la enfermedad de Alzheimer. Se demostró que el cinamaldehído y la epicatequina protegen a la tau del daño oxidativo que puede provocar disfunción.

La canela también tiene un impacto positivo en los indicadores del estado glucémico en personas con diabetes tipo 2. Los datos demostraron que ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre, peso, IMC y la masa grasa corporal.

Cómo utilizar la canela

Como mencioné antes, existen dos tipos principales de canela, cassia y ceilán. La canela cassia es más oscura, tiene un sabor más fuerte y es muy probable que sea la que más encuentre en los estantes del supermercado. La canela ceilán suele ser más cara y más difícil de encontrar. Es de color más clara y tiene un sabor más delicado.

El uso de la canela cassia como especia alimenticia no plantea problemas importantes. Sin embargo, al considerar la canela como un suplemento alimenticio en dosis más elevadas, es importante buscar la canela ceilán que tiene menos cumarina que la cassia, que es menos probable de causar daño hepático.

Existen varias formas de disfrutar de los beneficios de la canela, como beber té de canela, darle sabor a la comida, tomar suplementos o hacer una infusión de aceite de

corteza de canela. Si considera complementar con canela, ya sea como aceite, suplemento o como uso diario en su comida, es aconsejable usar canela ceilán.

Una taza de té de canela es una forma cálida y relajante de obtener su dosis diaria. Solo hierva uno o dos palitos de canela de Ceilán en agua. Intente agregar un poco de miel sin procesar, un poco de jengibre fresco o las cáscaras de manzanas orgánicas mientras hierve su té. Por supuesto, la canela no es un remedio para compensar los malos hábitos alimenticios o la falta de ejercicio. Sin embargo, agregarla a su alimentación es un paso positivo.

Fuentes y Referencias

- [Frontiers in Plant Science, 2021;12](#)
- [Food Crumbles, January 5, 2020](#)
- [University of Bristol, August 2006](#)
- [Food and Agricultural Organization of the United Nations, Spices and Condiments/Cinnamon](#)
- [Medical News Today, April 18, 2017](#)
- [Spruce Eats, January 14, 2020](#)
- [BMC Complementary Medicine and Therapies, 2013;13:275](#)
- [Molecular Nutrition and Food Research, 2010;54\(2\):228](#)
- [BFR, September 27, 2012, Ques # 1,2,5](#)
- [Science Direct, Coumarin](#)
- [BFR, September 27, 2012](#)
- [Frontiers in Plant Science, 2021;12:589783](#)
- [Food and Function, 2018;9\(11\)](#)
- [Journal of Clinical and Diagnostic Research, 2017;11\(5\)](#)
- [Cancer Prevention Research, 2015;8\(5\)](#)
- [Annual Reviews of Pharmacology and Toxicology, 2013;53](#)
- [BMC Complementary and Alternative Medicine, 2017;17\(1\)](#)
- [Frontiers in Plant Science, 2021;12:589783 Discussion](#)
- [Johns Hopkins Medicine, Migraine Headaches](#)
- [Medline Plus, Migraine](#)
- [Migraine Research Foundation, Raising Money for Migraine Research](#)
- [The Migraine Trust, Treatments](#)
- [Phytotherapy Research, 2020;34\(11\)](#)
- [National Institute of Mental Health, Major Depression](#)
- [Anxiety and Depression Association of America, Facts and Stats](#)
- [JAMA Open Network, September 2, 2020](#)
- [Zeitschrift Fur Psychologie, 2014;222\(3\)](#)
- [Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, October 28, 2019; doi:10.1136/jnnp-2019-320912](#)

- [Acta Psychiatry Scandinavia, May 2019;139\(5\):404](#)
- [Molecular Psychiatry, 2019; doi:10.1038/s41380-019-0471-8](#)
- [Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 2017;20\(6\):708](#)
- [Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 2020;8\(A\)](#)
- [Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2014;2014:742942 8](#)
- [Journal of Agriculture and Food Chemistry, 2005;53\(20\)](#)
- [NutraIngredients, July 19, 2008](#)
- [NewsWise, April 25, 2005](#)
- [Journal of Alzheimer's Disease, 2013;36\(1\):21](#)
- [International Journal of Preventive Medicine, 2012;3\(8\)](#)
- [Business Insider, March 30, 2021](#)