

Estas hierbas y especias pueden ayudar a prevenir la diabetes

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La diabetes tipo 2 podría mejorar al hacer cambios simples en su plan de alimentación, incluyendo agregar de suplementos de canela Ceilán que, en estudios, bajaron los niveles de glucosa en ayunas después de seguir un tratamiento de 12 semanas
- › El jengibre disminuye el nivel de azúcar en ayunas (FBS por sus siglas en inglés) y la hemoglobina A1c (HbA1c), así como la inflamación, pero también modula el sistema inmunológico y actúa como antioxidante
- › Las semillas de fenogreco bajaron el FBS y la HbA1c en estudios, incluso en las personas que tomaban medicamentos para la diabetes
- › El romero es una hierba aromática que disminuyó el riesgo de obesidad y síndrome metabólico en un estudio con animales; en humanos baja el nivel de glucosa en la sangre de una manera dependiente de la dosis
- › Bajar el nivel de azúcar en la sangre es uno de los beneficios de consumir cannabis; otros beneficios incluyen controlar el dolor y tratar la epilepsia y la enfermedad inflamatoria intestinal. También podría beneficiar a las personas con COVID-19

De acuerdo con estimaciones de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES por sus siglas en inglés) en 2005, la prevalencia total de diabetes se estimó en 20.8 millones de personas, o el 7 % de la población. Esto aumentó en 2018, cuando la Asociación Americana de Diabetes reportó que 34.2 millones de personas en los Estados Unidos tenían diabetes. Esto representó el 10.5 % de la población total.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos estiman que 1 de cada 3 personas en Estados Unidos tiene prediabetes, que ascendía a 88 millones de personas en 2019. La diabetes es una afección metabólica que causa una resistencia a la insulina.

Los factores de riesgo relacionados con la diabetes tipo 2 que no se modifican incluyen su edad y antecedentes familiares. Sin embargo, también existe una lista de factores de riesgo sobre los que sí tiene algún control. Algunos incluyen peso, consumo nutricional, presión arterial alta, antecedentes de diabetes gestacional, inactividad y antecedentes de enfermedad cardíaca o derrame cerebral.

Por desgracia, la diabetes tipo 2 es una epidemia en los Estados Unidos que, por casualidad también es una comorbilidad que puede incrementar su riesgo de contraer e incluso morir a causa del COVID-19. Tanto la presión arterial alta como la diabetes tipo 2 se consideran como factores subyacentes que elevan su riesgo de sufrir complicaciones de COVID. Sin embargo, ambos se pueden revertir al elegir una alimentación saludable y hacer cambios en el estilo de vida.

Las elecciones nutricionales que toma no siempre se refieren a lo que elimina de su alimentación. A veces se trata de lo que agrega. Considere las siguientes cinco hierbas y especias que pueden bajar el nivel de azúcar en la sangre, cuatro de las cuales agregan sabor a los alimentos.

Canela: el aroma del otoño

Farmer's Almanac se refiere a la canela como la "especia estrella de la temporada de otoño". Esta especia se ha utilizado durante miles de años en la cocina, como fragancia y medicina. Sin embargo, es importante tener en cuenta que existen más de 250 especies diferentes de canela y no todas se crean por igual.

Casi toda la canela que se encuentra en el supermercado se conoce como canela china o canela casia. Tiende a ser más económica y contiene niveles más altos de cumarina. Este es un poderoso anticoagulante con propiedades cancerígenas y tóxicas.

Por otro lado, la **canela Ceilán** es menos común, un poco más cara y, lo que es más importante, tiene niveles más bajos de cumarina. Es originaria del sur de la India y Sri Lanka y se dice que es la "especia más rica". La canela casia es de un color marrón rojizo, mientras que la canela Ceilán es color café claro. Aunque se pueden utilizar de forma indistinta, cuando se usan en cantidades más grandes, es más seguro usar la canela Ceilán.

Una alimentación que incluya **carbohidratos netos** puede provocar niveles de azúcar más altos de lo normal. Esto puede progresar a una afección conocida como prediabetes y luego a la diabetes tipo 2. Una revisión sistemática de la literatura que analizó el uso de canela en personas con diabetes no encontró evidencia suficiente para respaldar su uso para reducir los niveles de glucosa en ayunas o A1c.

Sin embargo, el investigador principal de un estudio en el Journal of the Endocrine Society creía que tal vez el problema era una interferencia entre la canela y los medicamentos que las personas toman para controlar su diabetes. Por esta razón, su grupo eligió enfocarse solo en personas con prediabetes que aún no tomaban medicamentos.

Cuando se administraron suplementos de canela al grupo de intervención, experimentaron mejores niveles de glucosa en ayunas después de recibir un suplemento de 500 miligramos (mg) de canela durante 12 semanas. Otro estudio involucró a 109 participantes con diabetes tipo 2 para analizar si los suplementos de canela más la atención habitual podrían reducir la hemoglobina A1c (HbA1c) de los pacientes, mejor que la atención habitual sola.

Los resultados demostraron que las personas que tomaban **canela** tenían una HbA1c más baja en un 0.83 % en comparación con los que se sometieron a la atención habitual. Los investigadores concluyeron que esto era significativo y podría ayudar a bajar la HbA1c, que es una medida del control del nivel de azúcar en sangre a largo plazo.

Un artículo realizado en 2021 publicado en Frontiers in Plant Science revisó estudios clínicos anteriores con canela Ceilán. Aunque no hay estudios específicos que analicen

el efecto que podría tener sobre la tormenta de citoquinas en el COVID-19, plantearon la hipótesis de que "las fuertes propiedades antiinflamatorias de la canela Ceilán podrían mitigar esta complicación".

Además, los escritores citan investigaciones anteriores que concluyeron: "Nuestros resultados no demuestran efectos secundarios significativos ni toxicidad de CZ [Cinnamomum zeylanicum], incluyendo las propiedades de hepatotoxicidad y anticoagulación".

El jengibre tiene un aporte de gran alcance

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una especia de uso común en la cocina india y china; desde hace mucho tiempo, la raíz también se usó como tónico para tratar dolencias comunes. El jengibre es una planta herbácea perenne con un ligero sabor picante que a menudo se muele para dar sabor a salsas, curry y ginger ale. La raíz también se puede utilizar para hacer té.

La planta crece un poco más de 2 pies de altura y produce una flor en forma de cono con bordes amarillos. Sin embargo, el más importante es el rizoma o tallo subterráneo ya que tiene propiedades medicinales y aporta un gran sabor. Varios estudios demostraron el efecto que tiene el jengibre para mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la glucosa plasmática en ayunas y la HbA1c.

En un estudio publicado en 2014, los investigadores inscribieron a 70 pacientes con diabetes tipo 2 que recibieron 1 600 mg de jengibre o un placebo durante 12 semanas. Los que recibieron jengibre demostraron una mejor sensibilidad a la insulina y mejoraron algunas fracciones de su perfil de lípidos.

Un segundo estudio en 2015 demostró resultados similares con 41 pacientes con diabetes tipo 2 que recibieron 2 gramos de suplemento de jengibre en polvo por día durante 12 semanas. Los que recibieron el suplemento de jengibre disminuyeron su HbA1c y el nivel azúcar en ayunas, así como otras mediciones del suero.

Un estudio animal demostró **que el jengibre fue eficaz para bajar el nivel azúcar en sangre** y revertir la proteinuria. En las mujeres con diabetes gestacional, las tabletas de jengibre bajaron el nivel de azúcar en sangre en ayunas, pero no influyeron en su nivel de azúcar medido dos horas después de una comida.

Los compuestos que se encuentran en el jengibre son eficaces para reducir la respuesta inflamatoria. Varios estudios demostraron los efectos antioxidantes e inmunomoduladores del jengibre que podrían ayudar a prevenir y tratar varios tipos de cáncer.

Estos incluyen cáncer de mama, gastrointestinal y ovárico, principalmente al inducir apoptosis, inhibir la proliferación de células cancerosas y sensibilizar a los tumores a la radioterapia y la quimioterapia.

Sin embargo, el uso más común y bien establecido del jengibre es aliviar los síntomas de las náuseas y vómitos. En un estudio, la raíz de jengibre funcionó tan bien como otros medicamentos recetados para el mareo y fue más eficaz que un placebo para prevenir las náuseas y los vómitos postoperatorios en otro.

Baje su nivel de azúcar y mejore su capacidad mental con romero

El romero es una hierba aromática y fragante que se puede cultivar en su patio trasero o en un jardín de hierbas dentro de casa. Se ha utilizado durante mucho tiempo como hierba medicinal que ayuda a mejorar la digestión y aumentar la circulación.

El ácido carnósico es un compuesto bioactivo que se encuentra en el extracto de romero y que demostró tener capacidad de reducir el riesgo de obesidad y síndrome metabólico en un estudio con animales. Durante 12 semanas, los ratones que consumieron un suplemento alimenticio de extracto de romero demostraron menor peso corporal, porcentaje de grasa y mejores niveles de insulina, entre otras mediciones metabólicas.

En un ensayo en humanos con 48 hombres y mujeres adultos, los participantes recibieron 2, 5 o 10 gramos de polvo de hojas de romero por día durante cuatro

semanas. Las muestras de sangre se analizaron al principio y al final del estudio para determinar los niveles de glucosa, el perfil de lípidos y los antioxidantes.

Los investigadores descubrieron que hubo una disminución significativa en los niveles de glucosa de una manera dependiente de la dosis, con la mayor diferencia significativa en las personas que recibieron 10 gramos de polvo de hojas de romero por día. Los niveles totales de colesterol y triglicéridos también fueron más bajos.

Una extensa revisión de la literatura también documentó los efectos del romero en la obesidad, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Otro estudio descubrió que los suplementos con romero ejercieron un efecto significativo sobre la HbA1c y la glucosa en ayunas en pacientes con y sin diabetes tipo 2.

De manera interesante, el romero también mejoró los niveles de vitamina B12 en ambos grupos. Un segundo beneficio interesante de la hierba es el efecto que tiene sobre una [mejor cognición](#), incluso en cantidades menores que podría utilizar mientras cocina.

Investigadores de la Universidad de Iwate en Japón descubrieron que el ácido carnósico activa una vía de señalización que protege las células cerebrales de los radicales libres y se activa por el daño de los radicales libres, lo que significa que no está activo hasta que se necesita.

El fenogreco, con un ligero aroma a maple, disminuye el nivel azúcar en sangre

El fenogreco es familia del cacahuete. Las semillas y las hojas se utilizan en la cocina para dar sabor a los alimentos, bebidas y el tabaco. Varios estudios analizaron los efectos de las [semillas de fenogreco](#) que podrían tener en el nivel de azúcar en ayunas. En un estudio, los investigadores descubrieron que tenían un efecto sinérgico con la alimentación para reducir el nivel de azúcar en ayunas y la HbA1c.

Cuando se analizó en pacientes que utilizaron un agente hipoglucemiante oral o insulina con alimentación y ejercicio para controlar la diabetes tipo 2, los investigadores

descubrieron que agregar 10 gramos de semillas remojadas en agua caliente cada día tenía el efecto de bajar el nivel de azúcar en ayunas y la HbA1c.

Sin embargo, este efecto no se notó hasta el quinto mes para el nivel de azúcar en ayunas y el sexto mes para la HbA1c. Estudios anteriores sugirieron que el alto contenido de fibra en el fenogreco causó un menor nivel de azúcar en sangre, pero el efecto retardado en este estudio sugirió que podría existir otro mecanismo.

Un pequeño estudio con 18 participantes que utilizaron fenogreco en polvo no demostró ningún cambio en el nivel de azúcar en ayunas. Sin embargo, los que tomaron las semillas remojadas en agua caliente demostraron una reducción del 25 % en el nivel de azúcar en ayunas y una reducción del 30 % en los triglicéridos.

A lo largo del tiempo, las semillas de fenogreco se han utilizado para estimular la lactancia. En un estudio, las madres que utilizaron fenogreco incrementaron la producción de leche que extraían cada día en 2.47 onzas. El Dr. Jack Newman, pediatra canadiense, publicó por primera vez un protocolo prescrito para mujeres que querían amamantar a sus hijos adoptados.

Los beneficios del cannabis

La sorpresa en este grupo de hierbas que ayudan a controlar el nivel de azúcar en sangre es el cannabis. Escribí sobre la [historia del cannabis](#) y varios artículos sobre los beneficios de los fitoquímicos que se encuentran en el cannabis. Estos beneficios incluyen el tratamiento de la [epilepsia](#), [crecimientos tumorales](#), [enfermedad inflamatoria intestinal](#) y cómo podría afectar incluso a las personas con [COVID-19](#).

Otro ámbito en el que los fitoquímicos del cannabis ofrecen una gran esperanza es en el tratamiento del dolor. Los cannabinoides a menudo funcionan donde los medicamentos han fallado, incluso para tratar el dolor causado por el cáncer y el dolor crónico en los nervios. Un informe publicado en 2010 sobre 14 estudios clínicos que utilizan marihuana para tratar el dolor demostró que no solo controlaba el dolor, sino que, en muchos casos, lo hacía mejor que las alternativas médicas.

La Ley Agrícola de 2018 incluyó una sección que legalizó la producción de cáñamo. Esta también es una fuente de cannabidiol (CBD) y una variedad de otros fitoquímicos. El nombre botánico del cáñamo y la marihuana es Cannabis sativa. La diferencia está en la cantidad de tetrahidrocannabinol (THC) que produce los efectos psicoactivos. De acuerdo con la Farm Bill, el cáñamo contiene menos del 0.3 % de THC.

El cáñamo y la marihuana se conocen con el nombre de cannabis. Un estudio publicado analizó datos de NHANES de 4 657 hombres y mujeres adultos. Se analizó el consumo de marihuana y se midió el nivel de insulina en ayunas y el azúcar en la sangre.

Los investigadores descubrieron que, de los 579 usuarios actuales y 1 975 usuarios anteriores, el uso actual disminuyó los niveles de insulina en ayunas en un 16 % y la resistencia a la insulina en un 17 %. Además, hubo una relación significativa entre el uso y una circunferencia de cintura más pequeña.

Cada vez es más el interés de analizar el efecto del cannabis en la diabetes. La investigación de la American Alliance for Medical Cannabis sugirió que podría ayudar a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre, prevenir la inflamación de los nervios y reducir la presión arterial.

Un estudio publicado propuso que la tetrahidrocannabivarina y el cannabidiol, dos fitocannabinoides no psicoactivos que se encuentran en el cannabis, podrían afectar el metabolismo de la glucosa en un modelo animal.

Los resultados demostraron que la tetrahidrocannabivarina disminuyó la glucosa plasmática en ayunas y fue bien tolerada por las personas. Para obtener más estrategias para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre, consulte estos artículos:

- [El ayuno puede ayudar a prevenir y revertir la diabetes](#)
- [Consejos para Evitar la Diabetes](#)
- [¿Por qué el ayuno intermitente es más eficaz cuando se combina con la dieta cetogénica?](#)

Fuentes y Referencias

- Physical Therapy, 2008;88(11)
- American Diabetes Association
- Centers for Disease Control and Prevention, Diabetes
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
- Centers for Disease Control and Prevention
- The Leaf Online, April 30, 2021
- The Old Farmer's Almanac, October 28, 2020
- A Wandering Botanist, April 26, 2020
- Molecular Nutrition and Food Research, 2010;54(2)
- Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012;2012(9)
- Journal of the Endocrine Society, 2020;4(11)
- CNN, July 21, 2020
- Journal of the American Board of Family Medicine, 2009;22(5)
- Frontiers in Plant Science, 2021;12:589783
- BMC Complementary and Alternative Medicine, 2017;17(1)
- Herbal Medicine: The Amazing and Mighty Ginger
- Encyclopedia Britannica, Ginger
- Food Science and Nutrition, 2014; doi.org/10.3109/09637486.2014.880571
- Iranian Journal of Pharmaceutical Research, 2015;14(1)
- British Journal of Nutrition, 2006;96
- BMC Complementary Medicine and Therapies, 2020;20(116)
- Nutrients, 2016;8(8) 495
- Gastroenterology Research and Practice, 2015;2015:142979
- Advanced Pharmaceutical Bulletin, 2017;7(2) 241
- Journal of Travel Medicine, 1994; 1(4):203
- American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2006;194(1):95
- Spruce Eats, October 24, 2018
- Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2015; 63: 4843
- International Journal of Clinical Medicine, 2014;5(6)
- Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology, 2016; doi.org/10.1007/s00210-016-1256-0
- National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 2017;8(1)
- J Med Food. 2012 Jan;15(1):10-7
- Journal of Neurochemistry, 2008;104(4)
- Science Daily, November 2, 2007
- Spruce Eats, April 11, 2021
- The International Quarterly Journal of Research in Ayurveda, 2017;38(1-2):24
- International Journal of Vitamin and Nutrition Research, 2009;79(1):34
- Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2011;17(2)
- News Medical Life Sciences, Breastfeeding: Inducing Lactation
- Indian Journal of Palliative Care, 2020;26(1)

- [CMAJ 2010 Oct 5;182\(14\):E694-701](#)
- [Center for Medicinal Cannabis Research, Report to the Legislature and Governor of the State of California, February 11, 2010 \(PDF\) page 2](#)
- [United States Senate Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry, 2018 Farm Bill](#)
- [Food and Drug Administration, January 22, 2021, #2](#)
- [The American Journal of Medicine, 2016;126\(7\)](#)
- [Diabetes.co.uk, January 15, 2019, Possible benefits cannabis](#)
- [Diabetes Care, 2016;39\(10\)](#)