

El ginseng podría ayudar a controlar la diabetes

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El ginseng tiene un largo historial de uso medicinal, en China incluso se utilizó durante la dinastía Song por el año 1078 D.C. para curar la enfermedad de Xiaoke, que ahora se conoce como diabetes
- › Algunos de los efectos del ginseng incluyen regular la secreción de insulina y la captación de glucosa, así como combatir el estrés oxidativo y la inflamación
- › En adultos con diabetes tipo 2, el ginseng americano redujo de manera significativa los niveles de HbA1c, glucosa en ayunas y presión arterial sistólica
- › También regula ascendentemente la expresión de los transportadores de glucosa, lo que mejora su absorción, suprime el estrés oxidativo y modula la inflamación y, todo esto, ayuda a prevenir la resistencia a la insulina
- › Aunque las hierbas pueden utilizarse como un tratamiento complementario, para controlar la diabetes tipo 2 o incluso revertirla, es muy importante hacer los cambios necesarios en la alimentación y el estilo de vida

En la actualidad, la diabetes es uno de los "mayores problemas de salud pública", ya que afecta a unas 463 millones de personas a nivel mundial y se espera que para el 2045, se alcancen los 700 millones, pero esta cifra no incluye a las personas con prediabetes, que tienen un riesgo muy elevado de desarrollar diabetes tipo 2.¹

Cuando la diabetes no se controla puede provocar complicaciones graves en los ojos, los riñones y los nervios, mientras incrementa el riesgo de problemas de salud como

enfermedades cardíacas, derrame cerebral y amputaciones de extremidades.² La falta de actividad y la mala alimentación son dos de las causas principales de esta terrible crisis de diabetes, ya que provocan que las personas desarrollen esta enfermedad a una edad muy temprana.

Pero el problema radica en llevar una alimentación a base de alimentos ultraprocesados y comida rápida que contienen grandes cantidades de aceites de semillas, que disfrazan bajo el nombre de "aceites vegetales" y que son ricos en ácido linoleico (LA) omega-6 oxidado que deteriora la función metabólica.³ Para controlar la diabetes tipo 2 o incluso revertirla, es muy importante hacer los cambios necesarios en la alimentación y el estilo de vida.

Pero la medicina convencional se enfoca en medicamentos, que no curan la enfermedad y podrían causar efectos secundarios. La medicina tradicional a base de hierbas, el ginseng en particular, es una gran alternativa que produce poderosos efectos que ayudan a combatir la diabetes.

El ginseng contiene cientos de ginsenósidos beneficiosos

El ginseng tiene un largo historial de uso medicinal,⁴ en China incluso se utilizó durante la dinastía Song por el año 1078 D.C. para curar la enfermedad de Xiaoke, que ahora se conoce como diabetes. Tanto el ginseng asiático (*Panax ginseng*) como el ginseng americano (*Panax quinquefolius* L.) producen poderosos efectos antidiabéticos y contienen compuestos muy beneficiosos como saponinas, polisacáridos, poliacetilenos, fenoles y alcaloides.

El ginseng contiene cerca de 200 ginsenósidos, que también se conocen como saponinas o triterpenoides, y se cree que estos compuestos son los responsables de algunos de los efectos que reducen la glucosa en la sangre. Dichos efectos incluyen regular la secreción de insulina y la captación de glucosa, así como combatir el estrés oxidativo y la inflamación.

También se cree que la baya de ginseng, que contiene incluso más ginsenósidos que la raíz, podría ser una de las partes más beneficiosas de la planta. En un estudio que involucró ratones con diabetes, aquellos que recibieron 150 miligramos (mg) por kilogramo (kg) de peso corporal de extracto de bayas de ginseng durante 12 días experimentaron una dramática disminución en sus niveles de glucosa en ayunas.

No se produjeron los mismos resultados al utilizar la misma dosis de extracto de raíz de ginseng, lo que llevó a los investigadores a sugerir que "a diferencia del extracto de raíz de ginseng, los efectos antihiper glucémicos del extracto de bayas son mucho más marcados".⁵

Pero en un ensayo que involucró a humanos con prediabetes, el extracto de bayas de ginseng no produjo efectos antihiper glucémicos y según los investigadores esto podría significar que el compuesto funciona mejor contra la diabetes tipo 2 que contra la prediabetes.⁶

Los efectos del ginseng podrían combatir la diabetes tipo 2

La revista *Molecules* publicó una revisión sobre los efectos del ginseng para controlar la diabetes, en la que investigadores de Nueva Zelanda encontraron evidencia sobre la capacidad de los extractos de ginseng y los ginsenósidos para tratar la diabetes.⁷

Entre los estudios que se revisaron hubo un metaanálisis de 16 ensayos clínicos controlados aleatorios que encontró que, a diferencia del placebo, el ginseng redujo de manera significativa los niveles de glucosa en ayunas, mientras que otro metaanálisis de ocho ensayos encontró que, a diferencia del grupo de control, el grupo que tomó un suplemento de ginseng experimentó mayores reducciones en los niveles de glucosa en ayunas e insulina postprandial.⁸

En un ensayo que involucró a 36 pacientes con diabetes, un producto que se conoce como ginsam, un ginsenósido enriquecido, también produjo beneficios. A diferencia del grupo de placebo, el grupo que tomó ginsam experimentó una reducción significativa en los niveles de HbA1c y glucosa en ayunas.⁹ El ginseng rojo fermentado también mostró

beneficios, ya que después de cuatro semanas, incrementó de manera significativa los niveles de insulina posprandial en pacientes con diabetes tipo 2. También redujo los niveles de glucosa posprandial en un 17.2 %.¹⁰

Los ensayos con ginseng americano también obtuvieron resultados muy prometedores. En un ensayo que incluyó a 24 adultos con diabetes tipo 2 bien controlada, a diferencia de los participantes que recibieron un placebo, aquellos que recibieron 3 gramos al día de extracto de ginseng americano al día durante ocho semanas junto con su tratamiento habitual, experimentaron una reducción significativa en sus niveles de HbA1c, glucosa en ayunas y presión arterial sistólica, sin efectos adversos en la función del hígado o los riñones.¹¹

En general, los investigadores concluyeron que, aunque se necesitan más estudios de mayor escala a largo plazo, el ginseng parece ser una excelente alternativa natural para controlar la diabetes tipo 2:¹²

“Estos estudios sugieren que el extracto de ginseng americano es un tratamiento complementario, efectivo y seguro para controlar la diabetes tipo 2... Juntos, estos estudios en humanos demuestran que tanto el ginseng asiático como el ginseng americano reducen los niveles de glucosa en personas con diabetes tipo 2.

Aunque es importante mencionar que esta efectividad se observó con ginsenósidos específicos (6-7 ginsenósidos analizados), tamaños de muestra pequeños (23-94 participantes) y estudios a corto plazo (4-12 semanas). Por lo que, se necesitan más ensayos clínicos a mayor escala para determinar todos los beneficios a largo plazo que produce esta hierba en la diabetes tipo 2”.

El ginseng podría combatir la diabetes

El ginseng tiene múltiples mecanismos por los que combate la diabetes, que incluyen controlar los niveles de glucosa al mejorar la función de las células beta pancreáticas que se encargan de producir, almacenar y liberar insulina. Además, también mejora la

sensibilidad a la insulina, mientras que el extracto de bayas de ginseng incrementa la proliferación de células beta y la secreción de insulina, lo que mejora el control glucémico.¹³

El ginseng también regula ascendentemente la expresión de los transportadores de glucosa, lo que mejora su absorción, suprime el estrés oxidativo y modula la inflamación y, todo esto, ayuda a prevenir la resistencia a la insulina. Pero hay algunos estudios que sugieren que el tamaño de los ginsenósidos influye bastante en sus efectos antidiabetes.

Los ginsenósidos Rb1, Re o Rg1 son algunos de los más estudiados, pero debido a su gran estructura molecular, tienen muy poca biodisponibilidad. Los ginsenósidos con una estructura molecular más pequeña como Rg3 y Rh1 podrían ser los que producen la mayoría de los efectos terapéuticos. El proceso de fermentación produce ginsenósidos pequeños, lo que explica por qué el ginseng fermentado tiene una mayor biodisponibilidad, que incluye absorción y bioactividad. Según los investigadores de Nueva Zelanda:¹⁴

"Al parecer, los ginsenósidos de molécula grande (Rb1, Rc, Re) podrían ser una forma de almacenar las saponinas en las plantas de ginseng y no una forma activa in vivo. Mientras que los ginsenósidos tienen una estructura molecular más pequeña como Rg3 y Rh1, podrían ser los que producen la mayoría de los efectos terapéuticos".

Otros beneficios del ginseng

Los ginsenósidos del ginseng producen varios efectos beneficiosos en los sistemas nervioso, cardiovascular e inmunológico. Los polisacáridos del ginseng también tienen actividad biológica y podrían ayudar a regular el sistema inmunológico y producir efectos anticancerígenos, antidepresivos y antioxidantes.

El ginseng podría ser beneficioso para los trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, además podría proteger contra el daño de la

piel inducido por la radiación¹⁵ y ayudar a combatir la obesidad.¹⁶ Al igual que muchas otras hierbas, el ginseng podría optimizar varios aspectos de su salud al producir efectos antimicrobianos, anticancerígenos y neuroprotectores. Otra revisión, que se enfocó en el ginseng americano, también encontró efectos beneficiosos:¹⁷

"El ginseng americano puede inducir efectos beneficiosos en humanos, por lo que debería investigarse más a fondo con el fin de establecer recomendaciones nutricionales precisas, así como para evaluar su efectividad para prevenir y tratar algunos trastornos, que incluyen el cáncer".

Juntos, los ingredientes activos del ginseng pueden producir los siguientes efectos:¹⁸

Antitumoral	Antiedad
Mejorar la lesión cerebral isquémica	Inmunomodulación
Regular el sistema nervioso central	Inhibir la lesión hepática
Mejorar de la lesión isquémica del miocardio	Antileucémicos
Regular el crecimiento y metabolismo	Bacteriostasis

La diabetes puede revertirse con un plan estratégico

El ginseng solo es una parte de un plan integral para reforzar la salud, sobre todo si tiene una enfermedad tan compleja como la diabetes. La diabetes tipo 2 es una enfermedad que se puede controlar e incluso revertir, siempre y cuando haga cambios positivos en su estilo de vida y obtenga la atención y el asesoramiento adecuados por un médico.

En los Estados Unidos, tratar la diabetes cuesta más de \$ 230 mil millones de dólares al año y a pesar de todo el dinero que se invierte, la tasa de mortalidad por esta

enfermedad es 42 % mayor que en otros 10 países industrializados,¹⁹ lo que dice mucho sobre la efectividad de este tratamiento. El ayuno, o la alimentación con restricción de tiempo (TRE, por sus siglas en inglés), debería formar parte importante del tratamiento de la diabetes, pero es algo que rara vez se menciona en la medicina convencional.

La TRE es una intervención simple y poderosa que imita los hábitos alimenticios de nuestros antepasados y restaura el cuerpo a un estado más natural que desencadena una gran cantidad de beneficios metabólicos.²⁰ La TRE implica limitar el intervalo de alimentación de seis a ocho horas por día, en lugar de las más de 12 horas que la mayoría de las personas aplica.

La TRE promueve la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar los niveles de azúcar al incrementar las tasas de absorción de glucosa mediadas por la insulina,²¹ dos puntos muy importantes para combatir la diabetes tipo 2. En otro estudio, cuando 15 hombres con riesgo de diabetes tipo 2 restringieron su alimentación, incluso a un intervalo de nueve horas, redujeron su nivel promedio de glucosa en ayunas, sin importar cuándo comenzó el "lapso de su alimentación".²²

Además, cuando se trata de enfermedades crónicas como la diabetes, el ácido linoleico que contienen los aceites de semillas es una de las cosas más dañinas para su cuerpo.²³ El ácido linoleico se encuentra en casi todos los alimentos procesados que incluyen: comida de restaurantes, salsas y los aderezos para ensaladas, y también se oculta en alimentos "saludables" como en la carne de pollo y cerdo. Además de implementar la TRE, reducir el consumo de ácido linoleico es esencial para prevenir y controlar la diabetes.

Lo ideal sería reducir el consumo de ácido linoleico a 2 o 3 gramos al día, que es similar a lo que consumían nuestros antepasados, que no padecían enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer.

Si no sabe qué cantidad consume, todo lo que necesita hacer es ingresar su consumo de alimentos en la aplicación de Cronometer, que es un rastreador en línea gratuito, que calcula el consumo total de LA. Es importante pesar los alimentos con una báscula digital para que pueda ingresar el peso más cercano.

Esta aplicación le dirá cuánto omega-6 obtiene de sus alimentos hasta la décima parte de un gramo, y puede suponer que el 90 % es ácido linoleico. Es probable que cualquier cantidad superior a 10 gramos cause problemas, por lo que debe evitar los alimentos ricos en LA. Esto significa dejar de consumir los aceites hechos de:

Soya	Maíz	Canola
Cártamo	Girasol	Cacahuete

Otros alimentos con alto contenido de ácido linoleico incluyen las papas fritas en aceite vegetal, aderezos y salsas comerciales para ensaladas, casi todos los alimentos procesados y cualquier comida rápida y frita como las papas a la francesa. Recuerde, las hierbas beneficiosas como el ginseng, pueden ser un gran complemento para optimizar su salud, pero la estrategia más importante es hacer los cambios necesarios en su alimentación y estilo de vida, que son las dos causas principales de este y muchos otros problemas de salud.

Fuentes y Referencias

- [1, 2, 4, 7 Molecules. 2019 Dec; 24\(24\): 4501](#)
- [3 ALLDOCS Annual Meeting 2020](#)
- [5, 6, 8, 9, 10, 11, 12 Molecules. 2019 Dec; 24\(24\): 4501., 2. Anti-Diabetic Effects of Ginseng in Human Trials](#)
- [13 Molecules. 2019 Dec; 24\(24\): 4501., 3. Potential Mechanisms of the Anti-Diabetic Effect of Ginseng](#)
- [14 Molecules. 2019 Dec; 24\(24\): 4501., 4. Conclusions](#)
- [15 Aging Dis. 2017 Dec; 8\(6\): 708–720](#)
- [16, 17 Nutrients. 2019 May; 11\(5\): 1041](#)
- [18 Cell Prolif. 2019 Nov; 52\(6\): e12696., Table 2](#)
- [19 Reuters, Out of Control August 12, 2021](#)
- [20, 21 Science November 16, 2018; 362\(6416\): 770-775](#)
- [22 Obesity April 19, 2019; 27\(5\)](#)
- [23 YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021](#)