



Los beneficios de la canela

¡Pon un poco de canela en tus recetas!

De Damn — Jueves, 17 de Septiembre del 2015 a las 20:33

Con un té caliente, acompañado por plátano e incluso un delicioso pastel. La canela da un sabor especial a los platos más simples y no sólo agrada al paladar. Ya sea en barra o en polvo, la canela **tiene muchos beneficios para la salud**. Los aceites esenciales presentes en la canela son los responsables de estos efectos positivos, media cucharadita de polvo por día son suficientes para sentir la diferencia.

Ayuda a controlar la diabetes

La canela es rica en cromo, una sustancia química que aumenta la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar la glucosa en la sangre. Los bajos niveles de cromo en el cuerpo también aumentan la intolerancia a la glucosa. Un estudio realizado por la Universidad Tecnológica de Malasia, indica que una sustancia encontrada en el extracto de canela, el *polifenol MHCP*, reproduciría la acción de la insulina en las células, ayudando a reducir los niveles de glucosa en la sangre.

Los participantes eran pacientes con diabetes tipo 2, que consumieron la mitad de una cucharadita de té de extracto de canela al día durante tres años. En general, todos los pacientes mostraron una reducción en los niveles de azúcar en la sangre y la mejora de los síntomas de la enfermedad.

Regula el colesterol

Un estudio realizado por la Universidad Estatal de Kansas, EE.UU., encontró que el consumo de media cucharada por día de especias juega un papel importante en la lucha contra el colesterol. Después de seis meses de estudio se observó que el 70% de los pacientes tuvieron resultados favorables al incluir la canela en la dieta tuvieron una reducción del 10% en los niveles de colesterol malo, el 30% de los triglicéridos (grasas en la sangre), y de 1% a un 26% del colesterol total.

Por el contrario, los pacientes que no recibieron una dosis diaria de canela no mostraron ninguna mejora. Los investigadores creen que la reducción observada resulta de la acción de los antioxidantes, que actúan en el control de los procesos inflamatorios en el cuerpo.

La acción antioxidante proviene de los compuestos bioquímicos fenólicos presentes en la canela. Cuadros inflamatorios (como la obesidad, la diabetes, el colesterol alto y síndromes metabólicos en general) generan estrés oxidativo. Los antioxidantes combaten los radicales libres, responsables de este proceso.

La controversia de la hipertensión



Recetus - Los beneficios de la canela

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Algunos expertos piden que los pacientes hipertensos eviten tomar canela, ya que podría interrumpir el control del problema. Mientras tanto, algunos estudios intentan demostrar lo contrario: una encuesta reciente llevada a cabo por el valle del Thames Valley University, Londres, demostró que las personas con diabetes tipo 2 observaron niveles de presión sanguínea reducida al consumir dos gramos de canela al día.

Pero todavía es pronto para decir que se trata de una regla, y si la presión arterial alta lo preocupa, lo mejor es pedir la opinión de tu médico antes de consumir la especia, evitando cualquier tipo de alteración en los valores.