

Hierbas y especias para prevenir de la diabetes

Estas hierbas y especias no solo saben muy bien, sino que también tienen algunos posibles beneficios para la salud que pueden ayudar a mantener a raya a la [diabetes](#). Aquí hay cinco maneras deliciosas de darle a su dieta un impulso saludable.

1) **Cúrcuma**



Un remedio natural que podría ayudar a mantenerlo libre de diabetes: la cúrcuma, una hierba utilizada en polvo de curry y disponible en forma de suplemento dietético.

La investigación sobre la cúrcuma y la diabetes incluye un estudio publicado en la revista [Diabetes Care](#) en 2012. En un ensayo clínico que involucró a 240 personas con prediabetes (una condición en la que los niveles de azúcar en la sangre son anormalmente altos pero no lo suficientemente altos como para justificar un diagnóstico de diabetes) que los que recibieron suplementos de cúrcuma durante nueve meses tenían menos probabilidades de desarrollar diabetes en comparación con los miembros del estudio que recibieron un placebo durante el mismo período de tiempo.

Utilizado durante mucho tiempo en la medicina ayurvédica, la cúrcuma parece proteger contra la diabetes en parte mejorando el control del azúcar en la sangre y tratando la resistencia a la insulina.

2) **Bálsamo de limón**



La investigación sugiere que la hierba bálsamo de limón puede ser útil para las personas con diabetes. En pruebas en animales, los científicos encontraron que **aquellos tratados con bajas concentraciones de bálsamo de limón mostraron mejoras en el metabolismo hepático y la regulación del azúcar en la sangre.**

A menudo usado para la ansiedad y el estrés en la medicina alternativa, el bálsamo de limón contiene compuestos que se dice que promueven la relajación. En estudios anteriores, los investigadores descubrieron que la hierba puede ayudar a mejorar la función cognitiva en personas con enfermedad de Alzheimer y aliviar el insomnio.

Lea también: [beneficios para la salud del limón](#)

Se necesita más investigación antes de recomendar el bálsamo de limón en el tratamiento de la diabetes. Aunque no se ha demostrado que ningún otro remedio natural proteja contra la diabetes,

algunas investigaciones sugieren que la canela puede mejorar el control del azúcar en la sangre en personas que luchan contra la enfermedad.

3) **Té negro**



Tomar té negro puede ayudar a controlar la diabetes, según lo sugiere un estudio. Para el estudio, los científicos examinaron compuestos extraídos del té verde, té oolong y té negro. De los tres extractos, los polisacáridos (una clase de carbohidratos que incluye almidón y celulosa) derivados del té negro resultaron ser los más efectivos para ralentizar la absorción de azúcar en la sangre (también conocida como glucosa). Los polisacáridos de té negro también parecen ser más efectivos en la lucha contra los radicales libres (subproductos químicos que se sabe que dañan el ADN y suprimen el sistema inmunitario).

En las personas con diabetes, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de ingresar a las células, lo que en última instancia puede causar daños al corazón y los riñones. **Las investigaciones anteriores sugieren que las sustancias naturales como la canela, la curcumina** (un compuesto que se encuentra en la curcuma de especias y cúrcuma) **y el ginseng también pueden ayudar a combatir la diabetes.**

4) **Comino amargo**



El comino amargo, una sustancia natural utilizada durante mucho tiempo en el Ayurveda (la medicina alternativa de la India) puede servir como una rica fuente de antioxidantes, según muestra un estudio de BMC Complementary and Alternative Medicine. En el Ayurveda, **el comino amargo se usa a menudo para aliviar la fiebre, tratar la hiperglucemia y reducir el dolor.**

En una serie de pruebas de laboratorio, los autores del estudio reciente descubrieron que el extracto de comino amargo puede ayudar a eliminar los radicales libres y defenderse contra el estrés oxidativo (un proceso biológico destructivo relacionado con el cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad de Alzheimer y accidente cerebrovascular).

Estudios publicados previamente sugieren que varias hierbas ayurvédicas también pueden contener antioxidantes. Por ejemplo, El guggul rico en antioxidantes, puede ayudar a mantener el colesterol bajo control. Otra hierba ayurvédica rica en antioxidantes, el fenogreco puede ayudar a combatir la resistencia a la insulina y ayudar en el control de la diabetes.

5) **Matcha**



Un favorito entre los conocedores del té, el [matcha](#) es un tipo de té verde que viene en forma de polvo. Como uno de los pocos tés que contiene la hoja entera de la planta *Camellia sinensis*, se dice que el matcha tiene más poder antioxidante que la mayoría de las variedades de té.

Si bien los científicos aún no han determinado si el matcha produce más antioxidantes que otros tés, existen algunas pruebas de que el matcha puede ofrecer ciertos beneficios para la salud. Por ejemplo, un estudio preliminar publicado en el *Journal of Medicinal Food* en 2009 encontró que el matcha puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y mantener el azúcar en la sangre bajo control.

Aunque la investigación sobre los efectos de salud únicos de matcha es algo limitada, muchos estudios sugieren que **el té verde, en general, puede ayudar a proteger contra muchas condiciones de salud** (incluyendo presión arterial alta, diabetes e incluso algunas formas de cáncer). Simplemente no se exceda: debido al contenido de cafeína, el té verde puede aumentar el riesgo de problemas como el insomnio y dolor de cabeza cuando se consume en exceso (es decir, más de cinco tazas al día).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) predicen que, si las tendencias actuales continúan, hasta uno de cada tres adultos estadounidenses podría tener diabetes para el año 2050. Si está buscando prevenir la diabetes, siga una dieta saludable con

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

alto contenido de frutas y vegetales, haga ejercicio al menos media hora diaria, mantenga un peso saludable y controle sus niveles de presión arterial y colesterol. Algunos estudios sugieren que obtener una ingesta suficiente de vitamina D también puede ayudar en la prevención de la diabetes.

Referencias:

Cathy Wong, ND | Very Well

Chen, H., Qu, Z., Fu, L., Dong, P. y Zhang, X. (2009), propiedades fisicoquímicas y capacidad antioxidante de 3 polisacáridos del té verde, té oolong y té negro. *Journal of Food Science*, 74: C469-C474. doi: 10.1111 / j.1750-3841.2009.01231.x

Chuengsamarn S, Rattanamongkolgul S, Luechapudiporn R, Phisalaphong C, Jirawatnotai S. Extracto de curcumina para la prevención de la diabetes tipo 2. *Cuidado de la diabetes*. 2012 Nov; 35 (11): 2121-7. doi: 10.2337 / dc12-0116. Epub 2012 6 de julio.

Chung MJ, Cho SY, Bhuiyan MJ, Kim KH, Lee SJ. Efectos antidiabéticos del aceite esencial de Melisa (*Melissa officinalis*) sobre las enzimas reguladoras de la glucosa y los lípidos en ratones diabéticos tipo 2. *Br J Nutr*. 2010 Jul; 104 (2): 180-8. doi: 10.1017 / S0007114510001765. Epub 2010 21 de mayo.

Ani V, Naidu KA. Potencial antioxidante del comino amargo (*Centratherum anthelminticum* (L.) Kuntze) semillas en modelos in vitro. *BMC Complement Altern Med*. 2011 20 de mayo, 11: 40. doi: 10.1186 / 1472-6882-11-40.