

Gymnema Sylvestre: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la Gymnema Sylvestre?



La Gymnema Sylvestre es una planta de la familia Apocynaceae, conocida en la medicina ayurvédica por sus fines medicinales.

La planta es una enredadera perenne que se encuentra en las regiones tropicales de la India, África y Australia. Gymnema es una planta trepadora con hojas ovaladas alargadas que tienen pelos suaves en la superficie superior. La planta tiene pequeñas flores amarillas que se producen durante todo el año.

La Gymnema sylvestre contiene ácidos gimnemicos, que son los principales ingredientes bioactivos que actúan para suprimir el sabor del azúcar, al interactuar con los receptores de sabor en la lengua.

Esta supresión del sabor del azúcar es temporal, y se ha encontrado que es útil en el tratamiento de la diabetes, particularmente en la práctica ayurvédica.

Otra razón por la que la Gymnema sylvestre se considera un destructor de azúcar es porque se

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

<https://foromed.com>

cree que inhibe la absorción de azúcar en el cuerpo, por lo tanto, la planta ha aparecido en muchos estudios de investigación, evaluando su efectividad para el tratamiento de la pérdida de peso y la diabetes en la medicina occidental como bien como en la India.

Otros nombres para gymnema incluyen la vaquera australiana y la periploca del bosque.

Beneficios para la salud

Se dice que *Gymnema sylvestre* reduce los antojos de azúcar, al tiempo que reduce la velocidad a la que el azúcar se absorbe en el cuerpo, potencialmente proporcionando una acción doble para combatir el aumento de peso y la diabetes.

La diabetes es un trastorno común causado por la incapacidad del cuerpo para utilizar (o producir) insulina adecuadamente. La falta de insulina, o la falta de eficacia de la insulina, da como resultado un nivel alto de azúcar en la sangre; Esto se debe a que la insulina es una hormona responsable de mover la glucosa (azúcar en la sangre) de la sangre a la célula, para ser utilizada como energía.

Muchas personas toman insulina u otros medicamentos para el azúcar en la sangre que ayudan al cuerpo a regular de manera más eficiente los niveles de glucosa, pero un suplemento vegetal natural, como *G. sylvestre*, puede ayudar. ¿Qué dice la investigación?

Se han realizado algunos [estudios](#) investigación significativos sobre los beneficios para la salud de la *Gymnema sylvestre* para:

- Mejora de los niveles de azúcar en la sangre
- Mantener un peso saludable: un [estudio de 2017](#) en el que participaron 60 participantes moderadamente obesos que recibieron gymnema, informa una disminución del 5% al 16% en el peso corporal junto con una menor ingesta de alimentos.
- Aumentando la efectividad de la insulina

Estudios

Un [estudio](#) 2017 sugirió que tomar 200 a 400 miligramos (mg) de ácido gimnémico (el ingrediente activo en *G. sylvestre*) redujo la absorción de glucosa (azúcar) en los intestinos.

En un [estudio de 2010](#) , los participantes del estudio de diabetes tipo 2 recibieron 500 mg de *Gymnema sylvestre* por día durante 3 meses. Los hallazgos del estudio incluyeron:

- Disminución de los síntomas de diabetes (incluyendo fatiga y sed)
- Niveles reducidos de glucosa en sangre (azúcar) (incluyendo azúcar en sangre en ayunas y posprandial después de las comidas).
- Hemoglobina glucosilada reducida (una forma de hemoglobina que se une a la glucosa)
- Mejora en los niveles de lípidos (grasas)

"Estos hallazgos sugieren un efecto beneficioso de GS [*Gymnema sylvestre*] en el tratamiento de la diabetes mellitus", dijeron los autores del [estudio](#) .

Un [estudio de 2004](#) con personas moderadamente obesas mostró que el extracto de gimnema redujo el colesterol malo (LDL) en más del 20% y aumentó el colesterol bueno (HDL) en un 22%.

Un [estudio 2017](#) descubrió que aquellos que recibieron una pastilla que contenía ácidos gimnemicos, comieron un 44% menos de dulces que aquellos que tomaron un placebo. El autor del estudio, Eric Stice, PhD explicó: "Descubrimos que los participantes que tomaron un placebo versus una pastilla Sweet Defeat tenían un 430 por ciento más de probabilidades de comer dulces inmediatamente después".

Propiedades promotoras de la salud

Se dice que las propiedades promotoras de la salud comunes de *G. sylvestre* incluyen:

- Promover la salud digestiva.
- Reducción de grasas y triglicéridos.
- Reducir la inflamación
- Aumento de la producción de líquido (orina) (diurético)
- Disminución de los antojos de azúcar
- Disminución de los niveles de glucosa en sangre.

Tenga en cuenta que estas propiedades no han sido respaldadas definitivamente por

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

<https://foromed.com>

investigaciones médicas, aunque algunos estudios preliminares sobre las propiedades promotoras de la salud de la *Gymnema sylvestre* parecen prometedores. Se necesita más investigación antes de que *G. sylvestre* pueda usarse como un tratamiento seguro y efectivo para el colesterol alto, la salud digestiva, para tratar la inflamación, para la retención de líquidos o más.

Se necesitan más estudios de investigación clínica para demostrar la efectividad de *Gymnema sylvestre* para el tratamiento de:

- Obesidad (pérdida de peso)
- Indigestión (y otros trastornos digestivos)
- Estreñimiento (como ablandador de heces)
- Tos
- Infecciones
- Artritis
- Anemia
- Osteoporosis
- Picaduras de serpiente
- Malaria
- Síndrome metabólico
- Hipercolesterolemia (colesterol alto)
- Asma
- Diabetes

Precaución

Las personas con diabetes nunca deben dejar de tomar su insulina o medicamentos orales de hipoglucemia (azúcar en la sangre) sin la aprobación del médico u otro proveedor de atención médica.

Cualquier persona, incluidas las personas con diabetes, debe consultar con su proveedor de atención médica antes de tomar *Gymnema sylvestre* para cualquier afección, incluida la pérdida de peso y la supresión del apetito.

Cómo funciona

Se cree que *Gymnema sylvestre* aumenta la cantidad de insulina en el cuerpo, posiblemente al mejorar el crecimiento celular en el páncreas (aquí es donde se produce la insulina).

También se cree que *Gymnema sylvestre* reduce la cantidad de azúcar que se absorbe en los intestinos (donde ocurre la digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes). Los taninos y saponinas en *Gymnema sylvestre* son fitoquímicos (compuestos activos en las plantas) que se dice que tienen capacidades antiinflamatorias, para ayudar a combatir la inflamación en el cuerpo.

El compuesto activo en la planta *Gymnema* es un grupo de ácidos, llamado ácido gymnemic. Los estudios han demostrado un posible vínculo entre los ácidos gimnemicos, la obesidad y la diabetes.

Posibles efectos secundarios

Efectos secundarios comunes

Algunos efectos secundarios pueden ocurrir como resultado directo de los efectos reductores del azúcar en la sangre de la *Gymnema*, estos incluyen:

- Dolor de cabeza
- Mareos o aturdimiento
- Inestabilidad
- Náusea

Contraindicaciones

Aunque *Gymnema sylvestre* se considera generalmente seguro para la mayoría de las personas, hay algunas situaciones (denominadas contraindicaciones) en las que el suplemento a base de hierbas no debe tomarse, que incluyen;

- Durante el embarazo
- En niños y bebés
- Para personas con diabetes (a menos que lo apruebe un profesional de la salud)
- Mientras amamanta
- Mientras toma otros medicamentos para bajar el azúcar en la sangre (a menos que esté bajo la supervisión del proveedor de atención médica).
- Antes de someterse a una cirugía (*Gymnema sylvestre* puede reducir los niveles de azúcar en la sangre, lo que podría interferir con el control del azúcar en la sangre durante la

cirugía; suspenda el uso de *Gymnema sylvestre* al menos dos semanas antes de tener un procedimiento quirúrgico planificado.

Precauciones especiales y advertencias

No hay suficiente evidencia de investigación clínica para apoyar el uso seguro de *Gymnema sylvestre* durante el embarazo, durante la lactancia o para niños o bebés. Otra precaución de seguridad está relacionada con las alergias al algodoncillo. Aquellos que son alérgicos al algodoncillo también pueden tener una reacción al gymnema.

Interacciones con medicamentos

La *Gymnema sylvestre* no debe tomarse con medicamentos específicos u otros suplementos, estos incluyen:

Insulina : la insulina puede potenciar el efecto reductor del azúcar en la sangre de *Gymnema sylvestre* (aquellos que toman insulina deben comunicarse con su proveedor de atención médica antes de tomar gymnema, es posible que sea necesario cambiar la dosis de insulina).

Medicamentos antidiabéticos : aunque *Gymnema sylvestre* puede mejorar los niveles de insulina y promover niveles saludables de azúcar en la sangre, tomar el suplemento herbal con otros medicamentos antidiabéticos como Amaryl (glimepirida), insulina, diabino (clorpropamida), glucotrol (glipizida), orinasa (tolbutamida) , DiaBeta, Glynase PresTab, Micronase (gliburida) y otros, pueden provocar hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre). Siempre controle el azúcar en la sangre muy de cerca.

Las personas que toman medicamentos antidiabéticos **solo** deben tomar *Gymnema sylvestre* bajo la dirección y supervisión de un profesional médico / proveedor de atención médica.

Dosis y preparación

Al igual que con otros suplementos herbales, la dosis adecuada de *Gymnema sylvestre* depende de muchos factores diferentes. Estos incluyen la edad, el nivel de salud general, la afección que se está tratando y más.

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

<https://foromed.com>

Aunque se han realizado muchos estudios, la dosis precisa, segura y efectiva de *Gymnema sylvestre* aún no se ha establecido bien. Siempre siga las instrucciones del proveedor de atención médica que lo recetó y el prospecto de todos los suplementos herbales, incluido *Gymnema sylvestre*.

Preparación

Tradicionalmente, *Gymnema sylvestre* se ha utilizado haciendo un té o masticando las hojas de la planta. También está disponible en forma de extracto o polvo de hojas. Se han hecho tabletas y cápsulas suplementarias (particularmente para uso en medicina occidental). Esto asegura un control más preciso de la dosis, lo cual es muy importante, particularmente en estudios de investigación clínica.

Un té se hace comúnmente para controlar el apetito y específicamente para el tratamiento de la obesidad.

¿Es seguro?

Aunque *Gymnema sylvestre* se considera seguro cuando se toma en las dosis adecuadas, es importante tener en cuenta que los suplementos herbales no están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA). Esto significa que una persona debe ser particularmente cautelosa al seleccionar un producto a base de hierbas para asegurarse de que sea puro y que la dosis sea segura.

Algunos [especialistas en nutrición](#) recomiendan usar la forma de extracto de *Gymnema sylvestre* y **no** la forma de polvo crudo, porque dicen que el polvo crudo puede no proporcionar ningún efecto reductor de la glucosa.

Busque un extracto que esté estandarizado para contener al menos un 25% de ácido gimnémico.

Consideraciones

Si bien las primeras investigaciones muestran muchas promesas, con respecto a la efectividad de *Gymnema sylvestre* para reducir el azúcar en la sangre y promover la pérdida de peso, se necesitan más estudios de investigación para demostrar definitivamente su seguridad y efectividad, particularmente para el tratamiento de la diabetes.

Estos pueden incluir estudios de placebo doble ciego, con numerosos participantes, durante un largo período de tiempo (a veces llamados estudios longitudinales). La investigación médica debe demostrar que el medicamento es seguro y efectivo de manera consistente, no solo para una pequeña muestra de personas, en un corto período de tiempo.

La evidencia insuficiente de investigación médica **no** significa que la *Gymnema sylvestre* sea insegura o que no funcione para ayudar a promover niveles saludables de azúcar en la sangre y reducir los antojos de azúcar. Pero se debe tener precaución y se debe consultar a un profesional de la salud antes de tomar *Gymnema sylvestre* o cualquier otro medicamento a base de hierbas.

Referencias:

1. Kanetkar P, Singhal R, Kamat M. [Gymnema sylvestre: A Memoir](#) . *J Clin Biochem Nutr*. 2007; 41 (2): 77-81. doi: 10.3164 / jcbn.2007010
2. Brala PM, Hagen RL. [Efectos de la percepción de dulzura y el valor calórico de una precarga en la ingesta a corto plazo](#) . *Physiol Behav*. 1983; 30 (1): 1-9. doi: 10.1016 / 0031-9384 (83) 90030-6
3. Kumar SN, Mani UV, Mani I. [Un estudio abierto sobre la suplementación de Gymnema sylvestre en diabéticos tipo 2](#) . *J Diet Suppl*. 2010; 7 (3): 273-82. doi: 10.3109 / 19390211.2010.505901
4. Tiwari P, Mishra BN, Sangwan NS. [Propiedades fitoquímicas y farmacológicas de Gymnema sylvestre: una importante planta medicinal](#) . *Biomed Res Int* . 2014; 2014: 830285. doi: 10.1155 / 2014/830285
5. Shanmugasundaram ER, Rajeswari G, Baskaran K, Rajesh kumar BR, Radha shanmugasundaram K, Kizar ahmath B. [Uso del extracto de hoja de Gymnema sylvestre en el control de la glucosa en sangre en la diabetes mellitus insulino dependiente.](#) *J Ethnopharmacol* . 1990; 30 (3): 281-94.
6. Meiselman, H., Halpern, B. [Juicios humanos de Gymnema sylvestre y mezclas de sacarosa](#) . *Science Direct*. Fisiología y comportamiento ; Volumen 5, Número 8, 1970, páginas 945-948.