

## Melón amargo: usos, beneficios, posibles efectos secundarios y más

### ¿Qué es el melón amargo?



El melón amargo, también conocido como calabaza amarga o *Momordica charantia*, es una calabaza de frutas tropicales de la cual se dice que ofrece una variedad de beneficios para la salud. Consumido como un alimento, jugo (conocido como jugo de karela), o té, el melón amargo contiene compuestos pensados ??para ayudar en el tratamiento de [enfermedades como la diabetes](#). Los extractos del melón amargo también están ampliamente disponibles en forma de suplementos dietéticos.

### ¿Por qué se usa?

Las investigaciones preliminares sugieren que los compuestos que se encuentran en el melón amargo pueden tener efectos similares a los de la insulina, que es la hormona responsable de permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células.

Dado que esta actividad parecida a la insulina puede ayudar a proteger contra la resistencia a la insulina y evitar que suba el azúcar en la sangre, se cree que el melón amargo puede ayudar a combatir la diabetes.

Además, se dice que el melón amargo ayuda a tratar y / o prevenir los siguientes problemas de salud:

- [Acné](#)
- [Estreñimiento](#)
- Gota
- Herpes
- Quejas menstruales
- Psoriasis
- Colitis ulcerosa

También se dice que el melón amargo combate el cáncer y promueve la pérdida de peso.

## Beneficios para la salud del melón amargo

Aquí hay un vistazo a algunas de las investigaciones disponibles sobre el melón amargo y sus posibles beneficios:

### 1) **Diabetes**

Aunque la investigación preliminar sugiere que el melón amargo tiene **efectos hipoglucemiantes**, actualmente hay una falta de ensayos clínicos que respalden estos hallazgos.

Para un informe publicado en la *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas) en 2012, los investigadores analizaron cuatro ensayos clínicos publicados anteriormente (con un total de 479 participantes) que probaron los beneficios potenciales del melón amargo en el tratamiento de la diabetes tipo 2.

Lea también: [¿Cómo prevenir la diabetes tipo 2?](#)

Observando que los estudios revisados ??fueron de baja calidad, los autores del informe encontraron que el melón amargo no tuvo un efecto significativo en el control del azúcar en la sangre en comparación con los medicamentos para la diabetes (glibenclamida y metformina) o un placebo.

### 2) **Colesterol alto**

En un estudio de base animal publicado en *Nutrition Research* en el 2013, los científicos observaron que los animales que se sometieron a una dieta enriquecida con extracto de melón amargo experimentaron una disminución significativa en los niveles de colesterol.

Lea también: [¿El chocolate negro puede reducir el colesterol?](#)

### 3) **Obesidad**

Un estudio preliminar en animales publicado en *Diabetes Research and Clinical Practice* en 2008 encontró que el melón amargo ayudó a reducir la acumulación de grasa visceral en ratones alimentados con una dieta alta en grasas. Caracterizada por el exceso de grasa alrededor del estómago y el abdomen, la obesidad visceral se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y la diabetes.

Lea también: [¿La canela sirve para bajar de peso?](#)

### **Posibles efectos secundarios**

El melón amargo puede desencadenar efectos secundarios tales como:

- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal
- [Dolor abdominal](#)
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea.

Un único informe de caso sugiere que el melón amargo puede inducir la fibrilación auricular paroxística.

Debido a que el melón amargo puede reducir el azúcar en la sangre, **el uso de melón amargo en combinación con medicamentos que disminuyen el azúcar en la sangre puede hacer que el nivel de azúcar en la sangre baje a niveles peligrosamente bajos**. Si toma cualquier tipo de medicamento que reduzca el azúcar en la sangre, consulte a su médico antes de tomar suplementos de melón amargo.

En un estudio de 2014 con ratones, el consumo de altas dosis (hasta 4000 mg / kg de peso corporal) de extracto de fruta de melón amargo tuvo efectos tóxicos en el riñón. (Un estudio previo sugiere que el melón amargo es seguro en humanos con una dosis de 20 mg / kg de peso corporal).

**Las mujeres embarazadas no deben consumir melón amargo.**

### **Alternativas**

Si bien no se debe usar ningún suplemento dietético como sustituto de la atención estándar de la diabetes, existe cierta evidencia de que ciertos remedios naturales pueden ayudar a regular el nivel de azúcar en la sangre y a controlar la diabetes. **Estos remedios incluyen hierbas como la**

**canela, el ginseng y la cúrcuma.**

Lea también: [Hierbas y especias para prevenir de la diabetes](#)

Además, algunas investigaciones indican que las estrategias como beber té regularmente y mantener los niveles óptimos de vitamina D, pueden ser beneficiosas para protegerse contra la diabetes.

**Referencias:**

Ooi CP, Yassin Z, Hamid TA. Momordica charantia para la diabetes mellitus tipo 2. Cochrane Database Syst Rev. 2012 15 de agosto; 8: CD007845.

Ray RB, Raychoudhuri A, Steele R, Nerurkar P. El extracto de melón amargo (Momordica charantia) inhibe la proliferación celular del cáncer de mama al modular los genes reguladores del ciclo celular y promueve la apoptosis. Cancer Res. 2010 Mar 1; 70 (5): 1925-31.

Shih CC, Lin CH, Lin WL. Efectos de Momordica charantia en la resistencia a la insulina y la obesidad visceral en ratones con dieta alta en grasas. Diabetes Res Clin Pract. 2008 Aug; 81 (2): 134-43.

Mardani S, Nasri H, Hajian S, Ahmadi A, Kazemi R, Rafieian-Kopaei M. Impacto de Momordica charantia extracto sobre la función renal y la estructura en ratones. Revista de Nefropatología. 2014; 3 (1): 35-40.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.