

Beneficios para la salud de la canela.

Publicado el: 19-08-2022

La canela, de la corteza del canelo, se ha utilizado durante mucho tiempo como especia y como medicina tradicional. Como suplemento, lo encontrarás en cápsulas, tés y extractos.

Hasta ahora, los médicos no lo recomiendan para ningún problema de salud. Aunque la investigación sugiere posibilidades interesantes, hay más trabajo por hacer.

Bajar el azúcar en la sangre

Varios estudios de adultos y animales con diabetes han encontrado que la canela puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre, aunque otros no han mostrado resultados similares. Los científicos aún no saben cómo puede funcionar la canela. Tampoco está claro cuánto tomaría y cuánto tiempo podrían durar los resultados.

Aumentar el metabolismo

Un aceite esencial en la canela llamado cinamaldehído puede atacar las células grasas y hacer que quemen más energía, según un estudio de laboratorio. Esta es una noticia emocionante para cualquiera que intente perder peso, pero la investigación aún se encuentra en las primeras etapas. Tenemos un largo camino por recorrer.

En la Piel.

Busque en Internet "mascarilla facial de canela" y encontrará muchas recetas de bricolaje que afirman que combatirán las espinillas y el enrojecimiento. Hay muy poco para respaldar esto: solo un pequeño estudio que encontró que la canela de Ceilán, específicamente, puede combatir los tipos de bacterias que se sabe que causan acné. Otro pequeño estudio de laboratorio sugiere que la canela puede aumentar la producción de colágeno, lo que podría ayudar a que su piel luzca más joven.

Ayuda a tratar el cáncer

En estudios con animales o células cultivadas en laboratorios, la canela se ha mostrado prometedora por su capacidad para retrasar el crecimiento del cáncer e incluso matar las células tumorales. Necesitamos estudios bien realizados en humanos para saber qué papel, si es que tiene alguno, podría desempeñar la canela en la curación o prevención del cáncer.

Presión sanguínea baja

Varios estudios sugieren que comer canela todos los días durante 3 meses puede reducir su presión arterial sistólica (el número más alto) hasta en 5 puntos. Se necesitan estudios más grandes para verificar cosas como si realmente funciona, cuánto comer para obtener los mejores resultados y cuánto dura el efecto. Y dado que se trataba de personas que tenían prediabetes y diabetes tipo 2, no sabemos si la canela tiene el mismo efecto cuando no tienes problemas de azúcar en la sangre.

Proteja su cerebro

En un entorno de laboratorio, la canela detuvo la acumulación de una proteína cerebral que es un sello distintivo de la enfermedad de Alzheimer. En otro estudio, a las ratas que comieron canela les fue mejor en un laberinto de agua diseñado para evaluar su memoria. Por supuesto, necesitamos ver si estos hallazgos se mantienen cuando se prueban en humanos.

Reducir la inflamación

Resulta que la canela fue uno de los principales combatientes de la inflamación en un estudio de laboratorio reciente que analizó 115 alimentos. Dado que las enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide se vuelven más comunes a medida que envejece, más investigaciones podrían respaldar el uso de la canela como un remedio natural para ayudar a los adultos mayores con este tipo de afecciones.

Colesterol bajo

Cuando 60 adultos en un pequeño estudio comieron aproximadamente 1/4 de cucharadita de canela todos los días durante 40 días, su colesterol LDL ("malo") disminuyó. Otra investigación ha encontrado que cantidades similares de canela, consumidas diariamente durante un máximo de 18 semanas, pueden reducir el colesterol LDL y el colesterol total mientras aumentan el colesterol HDL ("bueno"). Pero es demasiado pronto para recomendar la canela como tratamiento para el colesterol alto.

Lucha contra las bacterias

La canela puede combatir muchos tipos de bacterias que enferman a las personas, incluidas la salmonela, la *E. coli* y el estafilococo. Quizás podría usarse como conservante natural en alimentos y cosméticos.

Deshacerse de una infección de levadura

Parece que la canela tiene el poder de destruir el hongo *Candida albicans*, que causa la mayoría de las infecciones vaginales por hongos. Al menos, funciona en el laboratorio. No está claro cómo usar la canela para combatir o tratar una infección por hongos, o incluso si podría hacerlo.

Regular los ciclos menstruales para PCOS

Mientras tomaban una dosis de 1,5 gramos (alrededor de 1/2 cucharadita) de canela todos los días durante 6 meses, las mujeres con síndrome de ovario poliquístico en un estudio pequeño pero bien diseñado tuvieron períodos más regulares. Sin embargo, su resistencia a la insulina y los niveles de andrógenos no cambiaron.

Fuente: <https://netsaluti.com>