

¿La cúrcuma ayuda contra la prediabetes?

Publicado el: 19-04-2023

Si sufres prediabetes, has de saber que el consumo de cúrcuma puede ser positivo para revertir el proceso. Siempre y cuando se modifiquen otros hábitos también.

La cúrcuma es una especia culinaria que puede tener efectos muy positivos sobre la salud; incluso contra la prediabetes. Se trata de un comestible que **cuenta con muchos compuestos antioxidantes en su interior**. Por este motivo es bueno que aparezca en la dieta de una forma frecuente.

Antes de comenzar, es importante destacar que el uso frecuente de especias culinarias como condimentos es beneficioso para la salud. Como otros muchos alimentos de origen vegetal, consiguen aportar fitoquímicos y micronutrientes esenciales. Pueden aumentar la calidad de la dieta y ayudar a combatir el desarrollo de varias patologías crónicas y complejas.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es un estado de ineficiencia a nivel metabólico que se caracteriza por una marcada resistencia a la insulina. Bajo esta situación se incrementa la síntesis de la hormona, ya que las células no son capaces de actuar correctamente en su presencia.

Poco a poco se generará inflamación a nivel pancreático, lo que terminará con el desarrollo de diabetes de tipo 2. Esta enfermedad es frecuente en la población adulta y está condicionada por los malos hábitos de vida.

De hecho, **el consumo elevado de azúcares simples y de grasas trans incrementa la incidencia** de los desórdenes de tipo metabólico. Así lo evidencia una investigación publicada en la revista *Current Diabetes Reports*.

Ahora bien, el riesgo se ve muy incrementado cuando se parte de una condición de inactividad física. La ingesta de carbohidratos de alto índice glucémico en situaciones de sedentarismo se vuelve peligrosa.

No obstante, **no se trata de un problema de salud que aparezca de un día para el otro**. Se tardan años en desarrollar dicha condición. Al principio, lo habitual es experimentar un aumento de peso debido a la mala alimentación.

Luego, se incrementará el nivel de inflamación en el medio interno y generará resistencia a la insulina. Otros marcadores pueden verse afectados, como los niveles de vitamina D, el perfil lipídico o los predictores de la función hepática.

El páncreas produce insulina, pero la cantidad puede volverse insuficiente si el estímulo con carbohidratos simples es constante y perdura en el tiempo.

Cúrcuma contra la prediabetes

Se ha propuesto que la inclusión en la pauta de alimentos de origen vegetal con elevada capacidad antioxidante podría reducir la incidencia de la prediabetes, ayudando también a corregir el problema. Un estudio publicado en *European Journal of Epidemiology* lo explica.

Los fitoquímicos ayudan a neutralizar la formación de radicales libres y mejoran el metabolismo celular, evitando así disfunciones a nivel mitocondrial. En concreto, el consumo de cúrcuma en cantidades suficientes podría contribuir a prevenir problemas como la prediabetes y la diabetes, normalizando los niveles de glucosa en sangre.

De acuerdo con una investigación publicada en la revista *Nutrients*, la curcumina evita la muerte de las células beta del páncreas, productoras de insulina. De este modo, se previene la resistencia a la hormona, lo que permitiría una mejor homeostasis de la glucosa.

En condiciones habituales, no se suele llegar a los valores terapéuticos de la especia cuando se cocina. **Para experimentar un beneficio sólido y consistente sería preciso utilizar un suplemento.** Lo mejor es emplear un concentrado de curcumina, siendo este el principio activo con efectos positivos.

Buenos hábitos para combatir la prediabetes

Es importante destacar que muchas veces no alcanza con mejorar la dieta para combatir o revertir la prediabetes. Resulta preciso poner en marcha otros buenos hábitos para lograr resultados significativos a mediano plazo.

De entre todos ellos, **hemos de destacar la práctica regular de actividad física**, poniendo el foco en el trabajo de fuerza. Gracias a ello se experimenta hipertrofia del músculo esquelético, lo que consigue normalizar las glucemias.

A medida que aumenta la tasa de deporte, se puede ser más permisivo con la presencia de los azúcares simples en la pauta de alimentación. En este caso, se utilizarán como fuente de combustible para la realización de actividades de alta intensidad, lo que evitará la génesis de la resistencia a la insulina.

Incluso, existen otros compuestos que han demostrado ser eficientes a la hora de normalizar los niveles de glucosa en sangre. Un ejemplo sería el extracto de canela. **Hablamos de un poderoso hipoglucemiante que puede ayudar a prevenir la diabetes** e incluso revertirla.

También el picolinato de cromo genera un efecto parecido, potenciando la acción de la insulina. Hasta consigue reducir el apetito, provocando mayor adherencia a la dieta. Esta especia tiene potencial para ser hepatoprotectora, por lo que su incidencia en el metabolismo trasciende a las glucemias en sí.

La cúrcuma puede ser buena para tratar la prediabetes

La cúrcuma resulta una buena opción para tratar la prediabetes, **siempre y cuando se consuma en dosis adecuadas y se acompañe de una modificación de los hábitos.** Habrá que vigilar la dieta en su conjunto, evitando el consumo de azúcares simples y de grasas trans.

También hay que tener cuidado con los aditivos alimentarios. Podrían interactuar negativamente con la microbiota y alterar el estado de inflamación en el medio interno.

Por último, hemos de destacar que **el proceso de reversión de la prediabetes no siempre es rápido**. Suele estar condicionado por la pérdida de peso. Reducir la grasa a nivel subcutáneo conseguirá disminuir los niveles de inflamación, permitiendo una mayor eficiencia en la fisiología.

Fuente: <https://netsaluti.com>