

Este mineral podría ayudar en la batalla contra la diabetes



□ [Escuchar el post](#)

Según una nueva investigación, el cromo, un oligoelemento y mineral que obtenemos de nuestra dieta, aunque en cantidades limitadas, tiene un gran potencial para el control del azúcar en sangre y la protección cardiovascular.

La diabetes tipo 2 se encuentra entre las amenazas para la salud que se propagan más rápidamente en todo el mundo. Cada vez más personas sufren en una etapa más temprana llamada prediabetes, o su condición se convierte en diabetes tipo 2 en toda regla. Todo es el resultado de un estilo de

vida incorrecto, con muy poco ejercicio y dietas poco saludables. Hay muchos problemas que surgen después de la prediabetes y la diabetes tipo 2. La sensibilidad a la insulina alterada, el control deficiente de la glucosa y el sobrepeso se encuentran entre los problemas de salud más comunes. Los estudios también vinculan la diabetes tipo 2 con un mayor riesgo de diferentes problemas cardiovasculares, incluidos accidentes cerebrovasculares, enfermedades coronarias, hipertensión e hipercolesterolemia. La buena noticia es que estos llamados marcadores cardiometabólicos se pueden mejorar con la ayuda del cromo, un mineral y oligoelemento que obtenemos de nuestra dieta.

Los niveles de cromo disminuyen en los diabéticos

Según un metanálisis reciente de ensayos clínicos aleatorios publicado en el Journal of the American College of Cardiology (JACC), el cromo tiene un gran potencial. Se sabe que los niveles de cromo circulante disminuyen con la edad y en pacientes con resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, pero el nuevo metanálisis muestra resultados prometedores. Estudios anteriores sobre la complementación con cromo y su efecto sobre los factores de riesgo cardiometabólico han mostrado resultados inconsistentes. Sin embargo, en la revisión sistemática actual y el metanálisis de ensayos clínicos (ECA) relevantes de lo mencionado anteriormente, los investigadores han encontrado resultados convincentes de los complementos orales de cromo.

Revisión completa de 64 estudios

En la revisión se incluyeron un total de 64 estudios con 3004 participantes en el grupo de edad de 18 a 90 años. Se realizaron treinta y cuatro estudios en diabéticos tipo 2, mientras que 30 se realizaron en pacientes no diabéticos. En general, la complementación con cromo redujo todos los

parámetros glucémicos (glucemia en ayunas, HbA1c y niveles de insulina en sangre en ayunas), todos los parámetros de lípidos en sangre (colesterol LDL, colesterol HDL, colesterol total y triglicéridos) y la presión arterial sistólica.

Apoya investigaciones anteriores sobre el cromo

Cuando los científicos subdividieron a los participantes del estudio en diabéticos tipo 2 y no diabéticos, respectivamente, hubo ligeras variaciones en algunos de los parámetros, pero los

resultados aún fueron significativos. Los resultados de este estudio respaldan investigaciones anteriores en las que los científicos administraron placebo o levadura de cromo orgánica en una

dosis diaria de 100 microgramos a diabéticos tipo 2. En este estudio realizado por investigadores de la Universidad Carolina de Praga, en la República Checa, los que recibieron levadura de cromo orgánico sensibilidad a la insulina, un mejor control del azúcar en sangre, y su azúcar en sangre en ayunas y a largo plazo (HbA1c), lo que es una signo positivo. No se detectaron cambios similares en el grupo placebo placebo.

En otro estudio que se realizó utilizando la misma preparación con levadura de cromo orgánico, los diabéticos tratados con cromo mostraron mejoras similares en el control del azúcar en sangre. Es más, mostraron menos signos de estrés oxidativo en comparación con el grupo que recibió placebo.

Quédese con levadura de cromo orgánica

Obtenemos cromo de alimentos como el brócoli, la carne de res, las judías verdes, las nueces, los plátanos y el jugo de uva. Sin embargo, las cantidades son bastante limitadas, por lo que muchas personas se beneficiarían de tomar un complemento diario. Las preparaciones de cromo se elaboran con diferentes tipos de cromo. Según estudios científicos, la levadura de cromo orgánica, como CromoPrecise, se absorbe hasta 10 veces

mejor que las fuentes sintéticas como el picolinato de cromo y el cloruro de cromo.

El cromo es un micronutriente comparativamente seguro para el consumo humano y se han informado muy pocos efectos adversos con dosis diarias altas. También vale la pena señalar que el cromo ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas, los carbohidratos y las proteínas, lo cual es importante para mantener el peso.

Fuente:

Chromium Supplementation to Reduce Cardiometabolic Risk Factors: A Novel Dose-Response

Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials

JACC: Advances

Sciecedirect Volume 2, Issue 10, December 2023, 100729

<https://doi.org/10.1016/j.jacadv.2023.10072>

Foto

Manténte informad@ de la actualidad del sector y consejos suscribiéndote a nuestra web en el enlace de la derecha si estás en un ordenador o al final de la noticia si lo ves en un teléfono móvil.

Tu publicidad aquí


ACOCEX.
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
PROFESIONALES
DE COMERCIO
EXTERIOR



Importante: Debe aclararse que el responsable del sitio web no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, el autor no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.

El Rincón del Naturópata