



Al parecer la canela es más que una afamada especie para el arte culinario. También condimenta el lenguaje, pues no es extraño escuchar algo como "este vino es canela fina" y lo que, según consigna el diccionario, significa "cosa buena". E inmersos en la cotidianeidad se observa que ni en las canciones populares ha faltado la "canela pura" o al menos "la rajita de canela".

El caso es que ese exótico condimento procedente de la región indomalaya, aunque se cultiva en América, Asia y África, es uno de los alimentos considerados como hipoglucémicos naturales, porque disminuyen los niveles de azúcar en la sangre.

Actualmente algunas investigaciones científicas se orientan a demostrar si es realmente eficaz en el control de azúcar en la sangre de personas que viven con diabetes. Uno de esos estudios se realiza actualmente en Pakistán y sus primeros resultados, publicados en *American Journal of Clinical Nutrition*, parecen alentadores.

Según esos datos, se sometieron al estudio enfermos de diabetes tipo 2, quienes estuvieron sujetos a una dosis diaria de extracto de canela que varió entre uno y seis gramos. Al cabo de 40 días, los análisis de las personas sujetas al estudio revelaron que algunos de los pacientes mostraron una disminución de un 30 por ciento en los niveles de azúcar en la sangre y en forma igualmente significativa bajaron sus niveles de colesterol.

Es igualmente importante destacar que estos resultados no fueron halagüeños para todos los casos, ya que en una fracción del grupo sujeto al estudio sus niveles de azúcar en la sangre no se modificaron. Por lo que el equipo de investigación ahora deberá identificar la causa.

### **¡Canela pura!**

De acuerdo con la información difundida, existen contraindicaciones para la utilización de la canela, ya que no la deben utilizar personas con trastornos hepáticos (en el hígado) o podrían empeorar sus padecimientos. Quienes la consuman, según se explica, no deben recurrir de

manera simultánea a otros insumos o remedios para bajar los niveles de glucosa como el ácido alfalipóico, el melón amargo, ajo, castaña de la india y el gingseng.

Por otra parte, se estableció en dicha investigación la importancia de utilizar canela no sujeta a la industrialización para evitar que contenga otro componente. Este condimento se toma de la corteza seca del canelo que es un árbol lauráceo, propio del clima templado seco o mediterráneo. Laurel, aguacate, alcanfor y muchos árboles y arbustos de maderas finas de América tropical pertenecen a esa familia de las lauráceas.

La manera como actúa esto es que dicho alimento tiene un compuesto MHCP (Polímero chalcona Methyldroxy), según el reporte, y es el que favorece la reducción de azúcar en la sangre.

Esa disminución también se llegó a observar cuando se agregó canela en los alimentos, así que dicho esto último por el equipo de investigadores, para quien viva con diabetes no estaría de más sacar el recetario de la despensa y elaborar algunos de la gran variedad de alimentos que se condimentan con canela.

Un postre delicioso podría consistir en unas manzanas horneadas (o en baño maría) a las que previamente se extrajo el centro y en su lugar se colocó una raja de canela, un poco de mantequilla, una cucharadita de azúcar o endulzante sustituto y fueron cubiertas por papel aluminio.

En repostería hay una gran diversidad de pasteles y panqués a los cuales agregar ese sabor. Un desayuno con avena seca o líquida, una agua fresca con avena, el agua de horchata, los atoles, los licuados e incluso algunos platillos como el mole poblano llevan un poco de este condimento. En fin, quien viva con diabetes no se olvide de comer "cosa buena". **Laura Carolina Guzmán Peña**