



Los suplementos de cromo ayudan al paciente con diabetes pero, dependiendo el caso, podrían resultar innecesarios, por lo que se recomienda visitar a un nutriólogo, antes de su consumo.

Los especialistas en nutrición suelen conocer aquellas funciones que los minerales llevan a cabo en el organismo. Sin embargo, ya sea por falta de tiempo, recursos económicos o asesoría profesional, algunos pacientes con diabetes recurren a la mercadotecnia para adquirir algún insumo basado en minerales.

Adriana es una paciente con diabetes tipo II que está acostumbrada al consumo de suplementos alimenticios; cabe destacar que ella realiza diariamente algunas rutinas de ejercicio que le favorecen en el tratamiento contra la enfermedad. Recientemente se enteró de la existencia de un suplemento llamado picolinato de cromo, que a decir de algunos de sus conocidos es un gran auxiliar en el tratamiento contra la diabetes.

Efectivamente, algunos estudios científicos avalan la postura de Adriana, ya que el cromo es un nutriente esencial que potencializa la acción de la insulina, por lo que tiene influencia en el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas. Al parecer, muchas de las personas que padecen diabetes tipo II podrían tener bajos niveles de cromo en su organismo.

En un estudio denominado Evidencias del efecto del cromo en personas con diabetes: revisión, investigadores mexicanos del Posgrado en Nutrición de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) se encargaron de evaluar diversos estudios sobre los efectos de los suplementos a base de cromo entre las personas con diabetes mellitus; para ello revisaron cuatro estudios en donde se utilizó como suplemento el picolinato de cromo, en tres levadura del metal, y en uno con leche enriquecida con este elemento.

Los especialistas de la casa de estudios bajacaliforniana refieren que aunque en la investigación se reportan reducciones en los índices de factores como glucemia o hemoglobina glucosilada, entre otros, solamente cuatro de los ocho casos demostraron un efecto benéfico estadísticamente significativo sobre la glucosa.

Aunque Adriana tiene razón en pensar que el cromo es benéfico para tratar la diabetes, posiblemente ese tratamiento no sea tan efectivo como cree y es probable que en el mercado existan otro tipo de terapias auxiliares con mayor efectividad, por lo que se le ha recomendado visitar a un especialista. De esa manera, posiblemente podría lograr el ahorro de un gasto tal vez innecesario, por ello es importante que llegue a un consenso con su médico de confianza.

### **¿Por qué se cree que el cromo podría beneficiar al paciente con diabetes?**

A través del estudio Evidencias del efecto del cromo en personas con diabetes: revisión., los especialistas Ana Lilia Armendariz Anguiano, Montserrat Bacardí Gascón y Arturo Jiménez Cruz refieren que una vez en la sangre, el cromo se une a algunas proteínas (como la transferina) responsables de transportar ese mineral en el cuerpo. Posteriormente el cromo se introduce a la célula y es liberado para unirse al oligopéptido (cadena de moléculas orgánicas) de bajo peso molecular de cromo, el cual normalmente existe en las células insulino-dependientes en la forma inactiva”, sugieren

Los autores del estudio añaden que el cromo participaría en el sistema de amplificación de la señal de insulina, uniéndose a los receptores activados de esa hormona y dando como resultado la potencialización de la acción de la insulina.