

# Una nueva estrategia ayuda a los diabéticos a controlar sus niveles de azúcar sanguíneo



---

Es posible que los pacientes que tienen Diabetes del tipo 2 puedan beneficiarse de la toma de complementos de levadura de cromo orgánico. Las investigaciones indican que incluso puede reducir su necesidad de medicamentos contra la diabetes.

---

**E**s bastante común que las personas que están de régimen tomen complementos de cromo porque les ayuda a reducir sus ansias de tomar dulces, pero puede que haya un bonus añadido para las personas con Diabetes del tipo 2, ya que la toma de complementos de cromo mejora el metabolismo glucémico del cuerpo y ayuda los diabéticos a controlar su enfermedad. Aunque los complementos de cromo no son bajo ninguna circunstancia una cura para la enfermedad, se ha visto que proporcionan una buena ayuda ante un problema que cada vez está más extendido en los países occidentales.

## Mejóro varios marcadores

En un estudio publicado<sup>1</sup> acerca de diabéticos del tipo 2, encabezado por el profesor **Jaroslav Racek** de la Universidad de Carlos en Pilsen, República Checa, se detectó que varios marcadores de la diabetes mejoraron de forma significativa en aquellos pacientes que tomaron complementos de levadura de cromo orgánico en comparación con los pacientes del grupo placebo. Los investigadores observaron una reducción significativa de la glucosa sanguínea en ayunas (FPG) y de la hemoglobina glicosada (HbA1c) en los pacientes que tomaban levadura de cromo. Sin embargo, cuando se interrumpía la toma, al cabo de ocho semanas tanto la FPG como la HbA1c volvían a los niveles anteriores a la toma de los complementos.

## Protege contra el estrés oxidativo

En el mismo estudio el cromo pareció proteger contra un fenómeno conocido como "estrés oxidativo" en el que moléculas potencialmente dañinas, conocidas como *radicales libres* atacan a las células sanas y causan daños irreparables. Los científicos especulan que el estrés oxidativo sea responsable de varias complicaciones relacionadas con la diabetes que pueden comprometer seriamente la salud de los pacientes a largo plazo.

## Apoya la insulina

El cromo trabaja en estrecha colaboración con la insulina para ayudar a transportar la glucosa desde el flujo sanguíneo hasta las células donde esta es una importante fuente de energía. Junto con diversos aminoácidos el cromo forma una molécula denominada *chromodulina*, que virtualmente "abre" las células desde su interior, ayudando así a la insulina a transportar más glucosa al interior de cada célula. Dicho de otra manera, el cromo ayuda a las células a responder más rápidamente a la acción de la insulina, lo que incrementa el metabolismo de la glucosa.

## Dosis inferiores de medicación

Algunas personas que padecen de diabetes del tipo 2, sobre todo los casos menos agresivos de la enfermedad, son capaces de controlar su estado mediante régimen alimentario, control de peso y ejercicio físico. Otros dependen de su medicación para prevenir que su azúcar sanguíneo se incremente bastante. Un complemento de cromo orgánico puede ayudar los diabéticos a reducir su dependencia de los medicamentos contra la diabetes, lo que supone un paso en la buena dirección para tener una salud mejor. Puede que aun sea prematuro recomendar el uso de cromo para la diabetes. Sin embargo, este nutriente es esencial para la buena salud en general, y se ha visto que la levadura de cromo orgánico es una fuente de cromo segura y con una alta biodisponibilidad, muy adecuada para un consumo regular. +

### Fuente:

Biol Trace Elem Res. 2013 Octubre;155(1):1-4.

Effect of chromium-enriched yeast on fasting plasma glucose, glycated haemoglobin and serum lipid levels in patients with type 2 diabetes mellitus treated with insulin.

Racek J1, Sindberg CD, Moesgaard S, Mainz J, Fabry J, Müller L, Rácová K.

## Cromo con una absorción hasta 10 veces superior

El cromo alimentario y las formas de cromo más comúnmente empleadas en los complementos alimenticios, sobre todo las dos formas de cromo sintéticas, picolinato de cromo y cloruro de cromo, tienen una biodisponibilidad muy baja, con una absorción efectiva en el cuerpo de poco más del 0,5-2,0 %. Por otro lado, la empresa farmacéutica danesa Pharma Nord ha desarrollado una levadura de cromo orgánico cuya absorción es hasta 10 veces superior. ChromoPrecise es la única levadura de cromo orgánico de la UE para el control del azúcar sanguíneo. La biodisponibilidad y seguridad documentada de esta fuente de cromo en concreto ha sido reconocida por la EFSA (la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria).



**El cromo ayuda a las células a responder más rápidamente a la acción de la insulina, lo que incrementa el metabolismo de la glucosa**