

La canela ayuda a los riñones

La canela tiene una larga historia de uso culinario y medicinal. Su sabor distintivo y exótico lo ha convertido en un ingrediente común en una amplia gama de alimentos, y bebidas tanto salada como dulce. Desde una perspectiva médica, **la canela ayuda a los riñones** en términos del riesgo a desarrollar enfermedad renal.

Varios factores pueden influir en su riesgo de enfermedad renal. Algunos, como la genética, no pueden ser controlados. **Con otros, las opciones de estilo de vida pueden prevenir algunas de las condiciones de salud que pueden aumentar su riesgo de enfermedad renal.**

La canela puede actuar sobre algunas de las condiciones de salud que pueden aumentar sus probabilidades de enfermedad renal e insuficiencia renal. Estas condiciones incluyen la obesidad, el tabaquismo y el colesterol. **La presión arterial alta y la diabetes también pueden aumentar su riesgo.**

La canela ayuda a los riñones

En las personas que padecen diabetes, la canela puede tener un efecto en la salud del riñón. Y es que, tener diabetes ejerce una gran presión sobre los riñones debido a la elevación del azúcar en la sangre.



Veamos como la diabetes afecta los riñones y como la canela ayuda a los riñones por el estrés causado por esta enfermedad.

Diabetes e Insuficiencia Renal

Los riñones tienen muchas funciones vitales en el cuerpo, como la desintoxicación de la sangre. **Puedes pensar en el riñón como un tamiz o filtro, por el cual los contaminantes se filtran y excretan en la orina.**

El exceso de azúcar en la sangre y la presión arterial pueden dañar los filtros de los riñones: los poros empiezan a agrandarse. Otras sustancias están cada vez más en la orina, como la albúmina. La presencia de albúmina en la orina, sugiere daño renal como resultado de la diabetes.

Con el tiempo, sus riñones pueden dañarse debido a la carga de trabajo adicional. **La proteína se perderá en la orina a medida que disminuya la capacidad de los riñones para filtrar la sangre adecuadamente.**

Si no se trata, es posible una insuficiencia renal. El manejo saludable del azúcar en la sangre y de la presión arterial es imperativo para prevenir la enfermedad renal. **La canela puede ofrecer beneficios para la salud para controlar su nivel de azúcar en la sangre.**

La canela contribuye a regular los niveles de azúcar en sangre

La investigación científica ha demostrado que la canela puede tener un efecto positivo en los niveles de glucosa en sangre. Un estudio descubrió que la canela mejora la sensibilidad a la insulina en experimentos realizados con ratas. El páncreas libera insulina para restablecer los niveles normales de azúcar en la sangre.



En otra investigación publicada en el 2007, se encontró que la disminución de los niveles de glucosa en sangre, se debe al retraso del vaciado gástrico inducido por la canela. **De este modo, el organismo no se inunda repentinamente con grandes cantidades de azúcar en la sangre, sino que, en cambio, la glucosa ingresa gradualmente a la sangre.**

Los investigadores encontraron que la canela soluble en agua mejora los factores de riesgo asociados con la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Obesidad e insuficiencia renal

La insuficiencia renal básicamente puede afectar a cualquiera, pero las personas con sobrepeso corren un riesgo particular. **El número de daños en el tejido renal causados por la obesidad se ha multiplicado por diez en los últimos 30 años.**

La obesidad no solo es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, sino que también afecta los riñones. Durante mucho tiempo ha habido una conexión indirecta: las personas obesas a menudo sufren de presión arterial alta, y daña los finos vasos sanguíneos en los riñones, que filtran las toxinas de nuestro cuerpo.

Sin embargo, desde hace algunos años se sabe que la obesidad también daña directamente los riñones. **El tejido adiposo segrega diversas hormonas peptídicas como la adiponectina, la leptina y la resistina.**

Estas sustancias provocan inflamación y estrés oxidativo, y tienen un efecto negativo en el metabolismo de las grasas y aumentan los niveles de insulina; a menudo también la resistencia a la insulina.

Estos mecanismos provocan cambios patológicos en el tejido renal (glomerulopatías) y, en consecuencia, una disminución de la función renal. Según una publicación reciente de Kidney International, el número de glomerulopatías causadas por la obesidad se ha multiplicado por diez desde 1986.

La canela promueve la pérdida de grasa

Las células grasas en el área abdominal, son particularmente sensibles a los altos niveles de insulina. **Y debido a que los altos niveles de insulina indican a las células grasas que hay mucha azúcar y, por lo tanto, mucha energía en circulación, no ven ninguna razón para perder grasa.**



De este modo, la insulina inhibe la pérdida de grasa y, mientras haya mucha insulina circulando en el cuerpo, las células de grasa no liberan ninguna de sus reservas de grasa.

Pero, si llevas una dieta saludable en combinación con canela, no habrá razón para que los niveles de insulina se eleven demasiado. En caso de niveles de insulina normales, las células grasas pueden ir liberando su grasa acumulada, y, de esta manera, se baja la grasa corporal. El efecto reductor sobre los niveles de insulina también se ha demostrado en un estudio.

La canela también se considera una especia cálida, lo que conduce a un cierto calor en el cuerpo. **La producción de calor (termogénesis) consume, por supuesto, mayor energía y, por lo tanto, calorías.**

Ambas propiedades, el calentamiento y el efecto regulador del nivel de azúcar en la sangre, hacen que la canela sea un componente muy bueno para un control de peso exitoso.

Está es la manera ideal de [cómo almacenar el ajo](#) para que permanezca fresco

Pautas de uso

- **La evidencia sugiere que la canela puede tratar dos de los principales factores de riesgo para la enfermedad renal, la diabetes y la enfermedad cardíaca.** Sin embargo, si tienes diabetes, debes consultar a tu médico antes de tomar canela.

- Tomar este suplemento puede afectar la dosis de su medicamento para la diabetes. **El nivel bajo de azúcar en la sangre o la hipoglucemia conllevan riesgos para la salud al igual que el nivel alto de azúcar en la sangre.**
- Junto a tu médico puedes decidir cuál es el mejor plan de tratamiento para su afección.
- **Unas cuantas calorías demás y su efecto saciante, hará que comas menos.**

Si decides por comprar la canela en un expendio de especias, debes tomar en cuenta la calidad de la misma, como te comento a continuación.

Descubre cuál es la [mejor fruta](#) del mundo

Diferencia entre Cassia y canela de Ceilán



El saborizante más importante es el aldehído de canela, cuyo nombre es [cinamaldehído](#). **La canela de Ceilán es de muy alta calidad: contiene más aceites esenciales totales que la canela de Cassia más barata y de menor calidad.**

La cumarina en la canela puede ser tóxica para el hígado

Ambos tipos también contienen cumarina, que se dice que causa problemas hepáticos si se consume en exceso. La canela Cassia contiene más cumarina. **Aquellos que consuman al menos dos gramos de canela por día, lo que equivale a una cucharadita nivelada, estarán mejor si consumen canela Ceilán.**

Este dato es relevante, dado que el consumo continuado de canela, no debería conllevar al deterioro de otro órgano de importancia para el cuerpo, sobre todo si se sufre de alguna patología que pueda comprometer el funcionamiento del hígado.



La canela ayuda a los riñones. **Aparte de tener un aroma agradable, contribuye a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso, todo ello en conjunto con una dieta equilibrada.** Tómala regularmente como suplemento, en infusiones o en tu postre preferido. Recuerda tomarla con moderación y si tienes dudas, consulta a tu médico de confianza.