

Canela e diabetes tipo II

Odi Melo, www.odimelo.net

O emprego da canela (em pó ou em rama) como auxiliar no tratamento do diabetes tipo 2 é antigo no meio de algumas populações pelo mundo afora. Quem usa garante que funciona. Mas não havia comprovação científica até alguns anos atrás.

Pesquisadores do Ministério da Agricultura dos EUA (sigla USDA, em inglês) resolveram tirar isso a limpo, realizando um estudo em 2004. Os resultados confirmaram o que a sabedoria popular já vinha pregando: a canela realmente reduziu os níveis de glicose no sangue dos pesquisados.

A pesquisa foi divulgada no site do USDA, neste link: www.ars.usda.gov/is/pr/2004/040419.htm

Porém, nem todos aceitaram os resultados obtidos pela USDA e pediram um estudo mais profundo. Então, em 2010, o USDA divulgou outra pesquisa, que confirmou a eficácia da canela para controle do diabetes tipo II.

O resultado desse novo estudo se encontra divulgado em várias partes no endereço do USDA, inclusive neste link: www.ars.usda.gov/Research/docs.htm?docid=8877

Como funciona

O resumo do primeiro estudo do USDA (2003/2004), diz que certos componentes da canela (polifenólicos, em particular o polímero methylhydroxychalcone, ou MHCP, em inglês) aumentam a sensibilidade da insulina pela ativação de enzimas essenciais que estimulam os receptores de insulina, ao mesmo tempo em que inibem enzimas que desativam esses receptores. Ou seja, esses componentes da canela "reeducam" as células, modulando seus receptores, para que voltem a "obedecer" a insulina.

Como usar

Misturar 1 grama (meia colher rasa de chá de canela em pó) num copo com 3/4 de água morna, deixar decantar a parte sólida e tomar. Uma quantidade equivalente de canela também pode ser aspergida sobre qualquer alimento durante a refeição (feijão, arroz, doces, etc). A canela em rama também pode ser usada, embora fique mais difícil quantificar a dose.

Cuidados

A parte benéfica se encontra nos componentes da fração hidrossolúvel (solúvel em água), mas a canela contém também componentes lipossolúveis (solúveis em gordura), cujos ácidos graxos poderiam conter elementos tóxicos, que ainda estão sendo estudados.

De qualquer forma, os pesquisadores do USDA dizem que ingerir até 1 grama por dia de canela em pó não oferece riscos à saúde. A ingestão de quantidades superiores a 1 grama ao dia parece não fazer diferença no combate ao diabetes tipo 2.

Para consumos acima de 1 grama/dia, os cientistas recomendam coar o líquido (chá ou infusão) antes de tomar, evitando assim a ingestão da parte sólida lipossolúvel. E se alguém quiser ferver a canela para fazer um chá, é bom saber que a fervura não altera a substância MHCP, por ser hidrossolúvel.

Não se conhecem efeitos colaterais indesejáveis nessa dosagem. Os efeitos (redução da glicemia) costumam ser notados após 1 semana de uso.