Una nueva estrategia que ayuda a controlar la glucosa en sangre

SEGÚN RECIENTES INVESTIGACIONES, LAS PERSONAS CON EL AZÚCAR SANGUÍNEO INESTABLE PUEDEN BENEFICIARSE DE LA TOMA DE COMPLEMENTOS NUTRICIONALES DE LEVADURA DE CROMO ORGÁNICA.

Muchas personas que mantienen una dieta para adelgazar toman complementos de cromo para reducir sus ansias de tomar dulces. Esa podría ser incluso una buena estrategia para las personas con niveles inestables de glucosa en sangre. Los estudios científicos llevados a cabo con levadura de cromo orgánica han demostrado que este elemento ayuda a mantener los niveles de azúcar sanguíneo dentro de sus límites normales, concluyendo que es beneficioso para prevenir, y posiblemente incluso para controlar, la diabetes tipo 2, también conocida como diabetes no insulinodependiente.

Mejoría de varios marcadores

De hecho, un estudio[1] realizado con una población de diabéticostipo 2 dirigido por el profesor **Jaroslav Racek** de la Universidad Carolina en Pilsen (República Checa), mostró que varios marcadores de la diabetes mejoraron de forma significativa en los pacientes que tomaron complementos de levadura de selenio orgánica. Los investigadores observaron que aquellos pacientes que tomaron levadura de cromo orgánica (400 microgramos al día) tenían un control de su azúcar sanguíneo significativamente mejor que los que tomaron placebo.

Protege contra el estrés oxidativo

Aparentemente el cromo también demostró capacidad de proteger contra un fenómeno denominado "estrés oxidativo" en el que las moléculas conocidas como radicales libres dañan las células sanas. Los científicos especulan que el estrés oxidativo es responsable de varias complicaciones relacionadas con la diabetes que pueden comprometer, a largo plazo, la salud de los pacientes.

Apoya a la insulina

El cromo ayuda a la insulina a transportar la glucosa del flujo sanguíneo hasta las células donde la glucosa representa una importante fuente de energía. El cromo, como parte de un complejo denominado cromodulina, abre el "cerrojo" de las células desde el interior de las mismas, ayudando a la insulina a transportar más glucosa a su interior. El cromo mejora de forma eficaz la respuesta del cuerpo a la insulina y ayuda a despejar la glucosa de la sangre.

Menor consumo de fármacos

Las personas con niveles de azúcar sanguíneo inestables, y aquellos con diabetes tipo 2 leve o moderada, a menudo son capaces de controlar su problema mediante dieta control de peso y ejercicio. Sin embargo, podría ser una estrategia prudente añadir un complemento de levadura de cromo orgánica, lo cual podría suponer un beneficio global en su estado de salud.

ChromoPrecise, la única levadura de cromo orgánica aprobada por la UE para el control de azúcar en sangre

Cromo con una buena absorción

Las formas de cromo comúnmente empleadas en los complementos, como, por ejemplo, el *picolinato de cromo* y el *cloruro de cromo,* presentan una biodisponibilidad muy baja (entre un 0,5 y un 2,0 %). En cambio, la empresa farmacéutica danesa Pharma Nord ha desarrollado una levadura de cromo orgánica que se absorbe hasta 10 veces mejor. ChromoPrecise es la única levadura de cromo orgánica de la UE para el control del azúcar sanguíneo. La documentada biodisponibilidad y seguridad de esta fuente de cromo en concreto ha sido reconocida por la EFSA (la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria).

Fuente:
Biol Trace Elem Res. 2013 oct;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.