Diabetes: Estudio respalda a la chía como gran aliada para combatir esta enfermedad

Este año, Chile se posiciona como líder regional en la prevalencia de la diabetes, afectando al 9.5% de su población, cifra similar a la de Estados Unidos, según la Federación Internacional de la Diabetes (FID). Incluso, se proyecta que la prevalencia de esta enfermedad crecerá al 12.7% para 2035, atribuyendo este aumento al sedentarismo y la obesidad en el país.

Tras la pandemia, se ha observado un incremento global en las tasas de obesidad y enfermedad hepática grasa no alcohólica (EHGNA, o NAFLD por sus siglas en inglés “Nonalcoholic fatty liver disease”). Investigaciones epidemiológicas han comprobado que la EHGNA es un factor de riesgo independiente para el desarrollo de la diabetes, pero también se ha demostrado que la enfermedad en sí misma puede provocar un daño hepático avanzado. La progresión de la diabetes se ve impulsada principalmente por la pérdida de la sensibilidad tisular a la insulina y el deterioro de la función de las células beta, encargadas de producir la insulina, hormona que regula los niveles de glucosa en sangre. Por lo tanto, la identificación temprana y la resolución de estas anomalías pueden ayudar a prevenir la diabetes y las etapas avanzadas de la enfermedad hepática.

Anuncio Patrocinado

La alimentación programada es uno de los pilares clave en el tratamiento y la prevención de la aparición de EHGNA y diabetes, en cualquiera de sus formas. Sin un plan adecuado, es difícil lograr un control metabólico eficaz, incluso cuando se utilizan medicamentos hipoglicemiantes de alta potencia. En muchos casos, junto con el ejercicio, una dieta controlada constituye la única medida terapéutica efectiva. Dentro de las recomendaciones dietarias generales, se incluye el incremento en la ingesta de alimentos que sean abundantes en fibra y ácidos grasos poliinsaturados, con especial énfasis en los ácidos grasos omega-3.

“La semilla de chía contiene la combinación de una gran cantidad de fibra, ácidos grasos omega-3, proteínas vegetales, vitaminas, minerales y fitoquímicos, como antioxidantes. Algunas investigaciones han analizado específicamente el papel que puede desempeñar este superalimento en el apoyo a las personas con diabetes. En ellas se ha comprobado que contribuye a la reducción del peso y la circunferencia de la cintura, así como a la disminución de la glicemia posprandial, la hemoglobina glicosilada HbA1C y marcadores inflamatorios, como la Proteína C Reactiva”, explica Carolina Chica, gerente de Nutrición, Investigación y Desarrollo de Seeds of Wellness (SOW).

De hecho, un reciente estudio realizado por el Departamento de Endocrinología del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez en México analizó el efecto de una dieta suplementada con chía sobre metabolismo de la glucosa (azúcar en sangre), la inflamación y función del páncreas (responsable del metabolismo del azúcar) en pacientes con EHGNA (Enfermedad Hepática Grasa No Alcohólica) y etapas tempranas de diabetes.

Con este objetivo, 32 pacientes con diagnóstico previo de EHGNA, pero sin diabetes detectada, recibieron una dieta suplementada con chía molida (25 g/día) y se evaluaron marcadores de metabolismo de la glucosa (azúcar en sangre), de inflamación, de función pancreáticas, lípidos (grasa) en sangre y tejidos antes y después de ocho semanas de suplementación.

Las conclusiones de este nuevo estudio demuestran que la suplementación de la dieta con 25 g/día (dos cucharadas) de semilla de chía molida o harina de chía, no solo promueve un aumento en el consumo de ácido alfa-linolénico Omega-3 y fibra dietaria, sino que también puede promover un tejido graso más saludable y mejorar la función del páncreas (responsable del metabolismo del azúcar en el cuerpo). Además, entre los pacientes con prediabetes, obesidad y resistencia a la insulina, las propiedades de la chía pueden retrasar la progresión de la diabetes y el desarrollo de etapas avanzadas de daño hepático.

“Este estudio es muy relevante porque no solamente demuestra los efectos del consumo de la chía en la prevención de enfermedades metabólicas como la diabetes o el hígado graso, sino que además revela, por primera vez, que puede ser beneficioso para reducirla progresión, e incluso puede llegar a revertir el daño en pacientes que presentan estas patologías. Considerando que en Chile existe una alta tasa de obesidad, prediabetes, resistencia a la insulina e hígado graso en etapas iniciales, el consumo de chía, podría ser una alternativa terapéutica”, concluye Carolina Chica.

Diabetes: Estudio respalda a la chía como gran aliada para combatir esta enfermedad



y tú, ¿qué opinas?