

El ginseng disminuye la glucosa de la sangre

Científicos descubrieron una nueva e interesante posibilidad de tratamiento de la diabetes. Comprobaron que la popular hierba ginseng disminuye los niveles de glucosa en sangre, cuando es usada junto con las comidas.

A pesar de que no existen evidencias médicas sobre su eficacia terapéutica, el uso de hierbas en la medicina aumentó considerablemente. El ginseng, una de las hierbas más populares, a lo largo del tiempo, ha llegado a ser considerada útil para controlar la glucosa en la sangre de los pacientes diabéticos.

Para comprobar esta hipótesis, investigadores del St. Michael's Hospital en Toronto, Ontario, Canadá, estudiaron los efectos del ginseng americano (*Panax quinquefolius*) en pacientes diabéticos tipo 2 y en no diabéticos. El estudio fue conducido por el Dr. Vladimir Vuksan, y los resultados fueron publicados en la revista *Archives of Internal Medicine*.

Fueron estudiados 10 pacientes adultos no diabéticos y 9 pacientes adultos con diabetes de tipo 2. Cada participante recibió una dosis de ginseng de 3 g, 40 minutos antes de una prueba con 25 g de glucosa por vía oral, repitiendo la dosis durante la ingesta de glucosa. En otras ocasiones, los participantes recibieron un placebo antes y durante la ingesta de glucosa. Después de ingerir glucosa, se midió la glucemia cada 15 a 30 minutos, hasta completar las 2 horas.

Los resultados obtenidos en los pacientes diabéticos y los no diabéticos eran diferentes. Entre los no diabéticos no se observaron diferencias en la glucemia con el ginseng y el placebo, si el ginseng era usado junto con las comidas; por otra parte, el uso de ginseng en los no diabéticos 40 minutos antes de las comidas llevó a una disminución de los niveles de glucosa en sangre.

En los pacientes portadores de diabetes tipo 2, se logró aproximadamente un 20% de disminución de la glucosa, tanto si el ginseng era usado antes o durante la administración de glucosa.

Los autores afirman que sería prematuro realizar recomendaciones sobre el uso del ginseng basándose solamente en este pequeño estudio.

Los resultados tampoco sugieren que las personas deban simplemente usar ginseng por cuenta propia para prevenir la diabetes, pues deben realizarse nuevas investigaciones hasta que se pueda confiar en este hallazgo.

<http://www.buenasalud.com/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3337&ReturnCatID=34>