



Em pesquisa conduzida no Piauí, diabéticos que ingeriram 3g de canela em pó por dia, durante três meses, tiveram diminuição dos níveis de hemoglobina glicada e glicemia em jejum.

O [diabetes tipo 2](#) , forma mais comum de diabetes, provoca um conjunto complexo de alterações e requer cuidados variados ao longo da vida. A ingestão de [canela](#) se usada diariamente, pode funcionar como terapia complementar no controle da doença. Ela é capaz de reduzir os níveis de hemoglobina glicada, glicemia em [jejum](#) e melhorar a disponibilidade da insulina no sangue.

É isso o que mostram pesquisadores da Universidade Federal do Ceará (UFC), em parceria com cientistas de outras instituições, em artigo publicado no dia 6 de fevereiro no *Journal of the American College of Nutrition*

Para avaliar a eficácia da canela no controle glicêmico, os pesquisadores realizaram um ensaio clínico, entre agosto e dezembro de 2019, com 140 pessoas com diabetes tipo 2, que frequentavam cinco unidades básicas de saúde (UBS), no município de Parnaíba, no estado do Piauí.

Os pacientes eram de ambos os sexos, com idade entre 18 e 80 anos, que utilizavam medicamentos orais contra diabetes e registravam índice de hemoglobina glicada maior ou igual a 6%. Eles foram divididos igualmente em dois grupos, sendo que o grupo experimental consumiu diariamente 3 gramas (quatro cápsulas) de canela em pó durante três meses, enquanto o outro grupo ingeriu placebo da mesma forma e durante o mesmo período. Todos mantiveram sua rotina, alimentação e tratamento habituais e realizaram exames sanguíneos antes da intervenção. Pesquisadores, técnicos envolvidos no estudo e participantes não sabiam a qual grupo cada pessoa pertencia.

Após 90 dias da intervenção e a realização de nova bateria de exames, os participantes que ingeriram canela tiveram redução média de 0,21% nos índices de hemoglobina glicada, enquanto os que receberam placebo registraram aumento médio de 0,38% nos mesmos índices. O grupo experimental também teve diminuição do índice de glicemia em jejum (– 0,56 mmol/L ou – 10 mg/dL) contra uma elevação de 1,17 mmol/L do grupo placebo. Já os níveis de insulina baixaram em ambos os agrupamentos e não foram estatisticamente significativos.

A partir dos dados de glicemia em jejum e insulina, foi calculado o índice HOMA-IR, que mensura se a resistência à [insulina](#) (hormônio que quebra o açúcar no sangue), está alta ou não. “Pacientes com diabetes já possuem alteração nesse índice, mas, com o tempo, pode-se avaliar se a resistência à insulina está piorando ou se mantém estável, com níveis aceitáveis para um bom gerenciamento da doença”, explica José Claudio Lira, principal autor do artigo. O índice diminuiu uma média de 0,47% entre os que usaram canela e subiu uma média de 0,30% no grupo placebo.

Recurso auxiliar para o controle da doença

José Cláudio ressalta que a canela conseguiu melhorar a redução dos níveis glicêmicos

desses pacientes, algo que os medicamentos para o diabetes, nessa população, já não estavam mais conseguindo fazer. “Por conta dos hábitos de vida dos pacientes, há um momento em que são necessárias medidas adicionais para um melhor gerenciamento da doença, ou o paciente entra em inércia clínica. Nesse sentido, acredita-se que, com o uso da canela por um período maior que os três meses do estudo, a pessoa poderá ter benefícios contínuos”, diz Lira.

Ele destaca ainda que a canela é um produto muito prático para ser inserido no dia a dia do paciente, de baixo custo e sem efeitos colaterais registrador, o que é um aspecto relevante, uma vez que uma dificuldade hoje é a baixa adesão das pessoas ao tratamento. “Também é preciso ter em mente que não é apenas a canela, associada aos antidiabéticos orais, que trará todos os benefícios esperados para um bom controle da doença. É importante que os pacientes tenham um acompanhamento contínuo, uma [dieta saudável](#) e pratiquem [exercícios físicos](#) de forma regular.”

Segundo Lira, além da canela, já foram testados maracujá, cúrcuma e gengibre, e as pesquisas devem continuar com outros produtos, como o [café](#). “Queremos formar um conjunto de possibilidades para ajudar no controle do diabetes. No futuro, quem sabe poderemos produzir um fitoterápico misturando as substâncias que foram mais efetivas para isso”, completa.

Fonte: revistagalileu