



5 té que ayudan a controlar la diabetes y a mejorar la salud

Con un potencial que va más allá de su sabor, esta popular infusión contiene elementos que favorecen el metabolismo y reducen los riesgos de los picos de glucosa y el colesterol alto

El té contiene compuestos activos, como polifenoles y antioxidantes, que favorecen el metabolismo del azúcar en sangre. Estos elementos pueden mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir la inflamación y actuar sobre factores metabólicos cruciales para el control de la glucosa en sangre.

La nutricionista Erin Palinski-Wade explicó a EatingWell que los té no solo ayudan a prevenir picos de azúcar tras las comidas, sino que también pueden contribuir a la salud cardiovascular y reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la diabetes, como problemas renales y neuropatías.

Aunque cada variedad de té tiene propiedades únicas, los beneficios generales de los té para la salud metabólica los convierten en aliados ideales para una dieta equilibrada en personas con diabetes.

1- Té verde

El té verde es una de las variedades de té más recomendadas para el control del azúcar en sangre debido a su alto contenido de catequinas. Estos antioxidantes mejoran la sensibilidad a la insulina y son benéficos para la salud del corazón. Según Palinski-Wade, el té verde contiene un compuesto llamado epigallocatequina-3-galato (EGCG) que reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Un estudio de la revista Diabetes and Metabolism respalda estos efectos, destacando cómo el consumo regular de té

verde puede tener un impacto positivo en el metabolismo y en la reducción de marcadores de inflamación.

2- Té negro: regulación de glucosa postprandial

Con un sabor intenso y abundante en polifenoles, el té negro se ha asociado con la mejora en la regulación de la glucosa tras las comidas. Estas propiedades lo convierten en una opción ideal para quienes desean controlar su nivel de azúcar en sangre sin renunciar a una bebida con sabor.

La nutricionista Trista Best le dijo a EatingWell que los polifenoles del té negro mejoran la sensibilidad a la insulina y ayudan a evitar picos bruscos de glucosa después de las comidas. Estudios publicados en The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism refuerzan esta idea al observar una reducción en los niveles de glucosa en diabéticos tras el consumo regular de té negro.

3- Té de manzanilla: antioxidantes y propiedades antiinflamatorias

Conocido principalmente por sus propiedades relajantes, el té de manzanilla también posee beneficios significativos para quienes padecen diabetes. Su consumo puede reducir la inflamación y mejorar los niveles de antioxidantes en personas con diabetes tipo 2.

La manzanilla ayuda a disminuir los niveles de HbA1c, un marcador del control de la glucosa a largo plazo. También se ha observado una reducción en los niveles de insulina tras el consumo habitual de manzanilla, lo cual puede disminuir el riesgo de complicaciones asociadas a la diabetes, como el daño renal.

Además, la ausencia de cafeína en este té lo convierte en una excelente opción para relajarse antes de dormir sin afectar los niveles de glucosa.

4- Té de hibisco: presión arterial y colesterol

El té de hibisco, famoso por su color vibrante y sabor ácido, tiene efectos positivos sobre la presión arterial y los niveles de colesterol, factores de riesgo críticos para las personas con diabetes. Los estudios han demostrado que esta infusión puede reducir la presión arterial y el colesterol LDL

(colesterol "malo"), ayudando así a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Best señala que el té de hibisco es particularmente rico en antioxidantes, que son esenciales para la salud del corazón. El hibisco tampoco tiene cafeína, por lo que se lo puede consumir en cualquier momento del día sin afectar el sueño ni los niveles de energía.

5- Té de jengibre: control de lípidos y mejora en la sensibilidad a la insulina

Otra opción sin cafeína es el té de jengibre, conocido por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que también ayudan a regular el azúcar en sangre. Algunos estudios sugieren que el jengibre mejora los niveles de lípidos en sangre, lo que podría reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en personas con diabetes.

Además, el jengibre potencia la sensibilidad a la insulina, facilitando un mejor control de la glucosa en sangre. Palinski-Wade destaca que, al reducir la inflamación y mejorar los niveles de lípidos, el jengibre puede ser una adición valiosa en la dieta de las personas con diabetes.

Consejos para consumir té de manera saludable

Los té ofrecen múltiples beneficios, pero es importante seguir algunas recomendaciones para maximizar sus efectos positivos:

Evitar edulcorantes añadidos: los expertos recomiendan evitar el azúcar y optar por alternativas naturales, como limón o canela, para mejorar el sabor del té sin elevar el nivel de glucosa en sangre.

Limitar el uso de crema o leche entera: para reducir la cantidad de grasas saturadas, se sugiere elegir leches vegetales bajas en grasa o sin azúcar. Esto ayuda a mantener controlados tanto los lípidos en sangre como las calorías.

Elegir variedades sin cafeína para la noche: la manzanilla o el hibisco son ideales para relajarse sin interrumpir el sueño. Preferir té de hojas sueltas: según Trista Best, los té en hebras suelen contener mayores concentraciones de antioxidantes.