

Diabetes y alimentación: Descubre el poder de la chía en la regulación del azúcar en la sangre

La fibra, especialmente la que proviene de la chía, se ha consolidado como un aliado clave en la regulación del azúcar en la sangre, el control del peso y la salud cardiovascular, ofreciendo una alternativa natural y accesible para quienes desean mejorar su bienestar y prevenir complicaciones relacionadas con esta enfermedad.

Cada año, el Día Mundial de la Diabetes nos obliga a tomar conciencia sobre el impacto que tiene la alimentación en la prevención y manejo de esta enfermedad que afecta a millones de personas en el mundo.

La evidencia científica ha demostrado que la fibra juega un rol clave en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre, el control del peso y la salud cardiovascular, elementos críticos para quienes padecen diabetes o buscan prevenirla. Una fuente natural de este nutriente es la chía, cuyas propiedades y beneficios han empezado a consolidarse como tendencia para construir un estilo de vida más saludable.

Para Carolina Chica, Gerente de Nutrición, Investigación y Desarrollo de Benexia, incorporar más fibra en la dieta diaria no solo ayuda a reducir el riesgo de diabetes, sino que además ofrece un enfoque preventivo y natural en el tratamiento de muchas enfermedades crónicas de origen nutricional como la

obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

“El consumo de alimentos y suplementos ricos en fibra de chía se ha vuelto una solución accesible. Este tipo de productos pueden sumarse a la rutina fácilmente, aportando un equilibrio entre fibra soluble e insoluble, esencial para la salud digestiva y cardiovascular. La fibra de chía es especialmente reconocida por su capacidad para absorber agua y ralentizar la digestión de los carbohidratos en el intestino, lo que resulta en un efecto de liberación gradual del azúcar en el torrente sanguíneo, ayudando a evitar los picos de glucosa tan perjudiciales para las personas con diabetes”, aseguró.

Además de regular los niveles de azúcar en sangre, la fibra de chía contribuye al bienestar digestivo, gracias a su efecto prebiótico, provee sensación de saciedad, una ventaja para quienes buscan controlar el apetito y, con ello, su peso. Esta también desempeña un rol en la salud car-

diovascular al promover la reducción de colesterol, lo que tiene un impacto positivo en la salud de las personas con diabetes, quienes suelen enfrentar un riesgo mayor de complicaciones cardíacas.

“El uso de la chía como suplemento de fibra tiene mucho sentido. Las semillas de chía enteras tienen un contenido de fibra del 20%, y una sola cucharada proporciona alrededor del 40% de la fibra que los adultos necesitan en un día, lo que convierte a este superalimento en una opción ideal para cubrir nuestros requerimientos de este nutriente que tanta falta hace en nuestra alimentación”, agregó la nutricionista.

Gracias a sus excepcionales propiedades nutritivas, la chía se consolida como un aliado clave en el control de la diabetes y otros desafíos de salud. Incorporar este superalimento en la dieta no solo promueve un estilo de vida más saludable, sino también una mayor conciencia sobre el bienestar integral.