

La canyella, un bon ingredient per reduir els efectes d'una dieta rica en greixos

En un estudi fet amb ratolins, els alimentats amb aquesta escorça pesaven menys i tenien menys greix al ventre



Una dieta en greixos pot provocar perjudicis cardiovasculars. La canyella, però, pot disminuir aquests efectes mitjançant l'activació dels sistemes antioxidants i antiinflamatoris del cos i ralentitzar el procés d'emmagatzematge. Així ho conclou l'estudi animal preliminar presentat a les sessions científiques sobre Arterioesclerosi, trombosi i biologia bascular a l'Associació Americana del Cor.

En aquest estudi, els investigadors van alimentar amb suplementes de canyella a ratolins durant 12 setmanes amb una dieta rica en greixos i van observar que els animals pesaven menys i tenien menys greix al ventre, així com els nivells més saludables de sucre, insulina i greix a la seva sang, en comparació als rosegadors que no van rebre canyella en la seva dieta.