

# EL POCO CONOCIDO FLAVONOIDE COMBATE LA DIABETES, MEJORA LA CIRCULACIÓN Y REDUCE LA INFLAMACIÓN

Traducido y adaptado para amorcc por Walid Harp



Al escuchar por primera vez la extraña palabra, "rutin, probablemente no lo conectarías con imágenes mejoradas de salud, estado de ánimo y vitalidad. De hecho, muchas personas desconocen que este compuesto basado en plantas existe. Sin embargo, cuenta con algunos beneficios bastante sustanciales.

Al igual que su pariente más conocido, quercetina, la rutina es un pigmento bioflavonoide o vegetal natural con cualidades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a promover la salud. Por ejemplo, un nuevo estudio publicado en *Frontiers of Nutrition* muestra que la suplementación con este compuesto ayudó a combatir los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 al tiempo que aumentaba la energía y la calidad de vida.

La diabetes tipo 2 que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y dañar los nervios y la visión afecta actualmente a más de 38 millones de estadounidenses, por lo que esta es realmente una buena noticia. Si tienes prediabetes o diabetes (o simplemente quieres protegerte de desarrollar la condición), deseas comprobar lo que Rutin tiene para ofrecer.

Primer estudio bien diseñado para evaluar los efectos antioxidantes de la rutina sobre la diabetes

En un estudio clínico doble ciego controlado con placebo para 2023 en el que participaron pacientes diabéticos, los participantes recibieron un gramo al día de rutina o un placebo durante tres meses. Los resultados fueron alentadores. Los investigadores descubrieron que el flavonoide causó reducciones significativas en la presión arterial y la frecuencia cardíaca mientras aumentaba los niveles de antioxidantes importantes creados en el cuerpo, como catalasa, superóxido dismutasa y glutatión.

Los participantes también informaron de una mejor calidad de vida, energía y bienestar, salud mental y rendimiento social. Además, se ha encontrado que este nutriente inhibe los productos químicos proinflamatorios como la lipoxigenasa y la ciclooxigenasa-2, lo que apagó la inflamación, mientras que sus capacidades antioxidantes le permiten reducir el estrés oxidativo que contribuye a la resistencia a la insulina. Suena como una victoria / ganar para aquellos con diabetes tipo 2.

El equipo estuvo de acuerdo en que controlar el estrés oxidativo puede ser eficaz para aumentar la calidad de vida de los pacientes diabéticos. Concluyeron que consumir alimentos y bebidas ricos en antioxidantes y la suplementación con rutina puede desempeñar un papel beneficioso en la mejora de la diabetes tipo 2 y sus complicaciones.

Y eso no es todo. Un estudio clínico publicado en *Clinical Nutrition* en 2020 mostró que una combinación de rutina y vitamina C (un potente antioxidante por derecho propio) mejoró la función física y los niveles de energía en pacientes diabéticos.



Rutin puede mejorar la circulación y ayudar a prevenir coágulos de sangre potencialmente mortales

Si bien la investigación más reciente ayuda a confirmar los beneficios de la rutina para la diabetes, estudios anteriores han mostrado sus contribuciones a la salud del sistema circulatorio. Los investigadores informan que, además de bajar la presión arterial y ralentizar la frecuencia cardíaca, la rutina ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y mantener la fuerza y la elasticidad de los capilares.

Una revisión de 2018 publicada en el *International Journal of Molecular Science* revela que la rutina podría ayudar con la enfermedad venosa crónica, manifestada por venas varicosas, venas de araña y malestar. Los autores citaron ensayos clínicos que muestran que la rutina disminuye significativamente la hinchazón de las piernas, calambres dolorosos y sensaciones de pesadez.

Otros estudios han sugerido que este compuesto beneficioso puede ayudar a prevenir la trombosis venosa profunda - la formación de coágulos de sangre en arterias o venas. También conocida como TVP, esta afección grave puede conducir a ataques cardíacos y derrames cerebrales. Los científicos señalaron que la rutina actúa inhibiendo la producción de una proteína emitida a partir de células endoteliales durante la formación de coágulos.

Ayuda para el dolor de la osteoartritis y la inflamación

La osteoartritis, una condición de articular degenerativa inflamatoria, afecta a una impactante 595 millones de personas en todo el mundo. Pero, parece que Rutin también puede ayudar aquí.

En una revisión de 2022 publicada en *Reumatología y Terapia*, los autores señalaron que combinar la rutina y las enzimas proteolíticas bromelain y tripsina era tan eficaz como los medicamentos para AINE en aliviar el dolor de la osteoartritis. Además, hubo efectos significativos en tan solo diez días, sin ninguno de los efectos adversos tóxicos, como la perforación gastrointestinal y el sangrado, que pueden acompañar a los antiinflamatorios no esteroideos (AINE).

Tras señalar que la rutina fue tan eficaz como el medicamento recetado diclofenaco, los científicos concluyeron que el compuesto puede servir como una opción de tratamiento eficaz para los pacientes con osteoartritis.

Aumenta tu consumo de rutina comiendo más frutas

La rutina se crea a través de una combinación de la quercetina flavonoides y una molécula de azúcar conocida como rutinosa. Algunos profesionales de la salud holísticas se refieren a la rutina como quercetina púrpura. Por cierto, también puedes ver este flavonoide llamado rutoside e incluso vitamina P. (Sin embargo, no es una vitamina).

Puedes encontrar rutina en frutas y verduras como uvas, cerezas, cirerías, cítricos, manzanas sin pelar, té verde, espárragos, higos y trigo sarraceno. Como siempre, opta por productos orgánicos siempre que sea posible o práctico. Además, las alcaparras y las aceitunas negras son especialmente buenas fuentes, ¿por qué no combinar estas delicias en una tapa de color rica en rutina?

Rutin también está disponible en forma complementaria. Los profesionales de la salud holística suelen recomendar 500 mg diarios para apoyar la salud, pero consulta a tu médico holístico antes de complementarlo. Para obtener el máximo beneficio, busca una fórmula que combine la rutina con vitamina C o enzimas proteolíticas, como papaína o bromelain.



Ya sea que esperes regular la presión arterial, aliviar la resistencia a la insulina, abordar las venas varicosas, prevenir los coágulos de sangre o simplemente aumentar tus niveles de energía, podría ser el momento de llamar a la rutina al rescate.

Las fuentes de este artículo incluyen: NIH.gov, NIH.gov, Healthline.com y Thelancet.com

Escrito originalmente en lengua inglesa por Lori Alton, escritora de personal de NaturalHealth 365. Liga electrónica original: <https://www.naturalhealth365.com/little-known-flavonoid-fights-diabetes-improves-circulation-and-reduces-inflammation.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal