La canela puede ayudar a mejorar la memoria y la cognición

La canela es una especia muy popular con numerosos usos culinarios, desde aromatizar carnes y licores, a potenciar el sabor de bebidas calientes como el café o el chocolate, o incluirla como ingrediente de postres y meriendas, como el arroz con leche o las deliciosas torrijas. Pero, además, la canela tiene beneficios para la salud, ya que alivia trastornos digestivos y también se le atribuyen propiedades antioxidantes, antisépticas, bactericidas, antiinflamatorias, antiparasitarias y antimicóticas, e incluso la capacidad de estimular el sistema inmunitario y de tener poderes afrodisíacos.

Ahora, un nueva revisión de estudios revela que incluir la canela en la dieta habitual puede ayudar a potenciar la memoria y la capacidad de aprendizaje, además de reducir los síntomas de ansiedad. La investigación ha sido realizada por científicos de la Universidad de Ciencias Médicas de Birjand, en Irán, que han revisado varios estudios previos que analizan los efectos de la canela en las funciones cognitivas. Sus resultados se han publicado en *Nutritional Neuroscience* y confirman el valor potencial de la canela para prevenir o reducir los problemas de memoria o aprendizaje.

La canela se obtiene de la corteza interior de los árboles *Cinnamomum*, que son de hoja perenne y se encuentran en el Himalaya y otras zonas de montaña, y también en las selvas tropicales y otros bosques en el sur de China, India y el sudeste asiático. El objetivo de la investigación era llevar a cabo una revisión sistemática de los estudios que evaluaban la relación entre la canela y sus componentes sobre la memoria y el aprendizaje, según explican Samaneh Nakhaee, Alireza Kooshki y sus colegas en su artículo, que añaden que seleccionaron 40 estudios que cumplían con los criterios de un total de 2.605 trabajos.

Los resultados sugieren que la canela y algunos de sus componentes activos podrían tener efectos positivos en el funcionamiento del cerebro humano, mejorando la memoria y el aprendizaje, por lo que los investigadores consideran que se debería examinar en profundidad el impacto de la canela en el cerebro y confirmar su utilidad para preservar la función cerebral y retrasar el deterioro cognitivo.

La canela puede prevenir y reducir el deterioro de la función cognitiva

De los 40 estudios seleccionados, 33 se llevaron a cabo *in vivo*, es decir, analizando organismos vivos, como humanos, roedores, u otros animales. Cinco de ellos se realizaron *in vitro* (es decir, fuera de los organismos vivos, por ejemplo, mediante el análisis de células o tejido post-mortem), y dos fueron ensayos clínicos en los que participaron pacientes.

Los datos recogidos en estos estudios que fueron analizados por los investigadores incluían los autores y año de publicación de los trabajos, el compuesto o tipo de canela, la dosis de especia o sus componentes bioactivos empleados, y características de los participantes como su sexo y edad y la forma en que consumían la canela. Tras comparar los resultados de todos ellos comprobaron que la mayoría de los trabajos analizados sugerían que la canela podría tener un impacto positivo tanto en la memoria como en la función cognitiva.

"Estudios *in vivo* mostraron que el uso de canela o sus componentes, como eugenol, cinamaldehído y ácido cinámico, podría alterar positivamente la función cognitiva", escribieron Nakhaee, Kooshki y sus colegas en el artículo. Estos científicos añaden que los estudios *in vitro* también demostraron que agregar canela o cinamaldehído a un medio celular puede reducir la agregación de tau y beta amiloide que está asociadas al desarrollo de alzhéimer, además de "aumentar la viabilidad celular".

Respecto a los dos ensayos clínicos analizados, uno se realizó con adolescentes y el otro con adultos prediabéticos de 60 años o menos. En el primero se solicitó a los adolescentes que mascaran chicle de canela, y en el otro los participantes tenían que comer 2 g de canela en pan blanco. Los resultados del primer estudio fueron positivos y sugieren que masticar chicle de canela mejoró la función de la memoria y disminuyó la ansiedad. Sin embargo, no se encontraron cambios relevantes en la función cognitiva de los adultos prediabéticos tras el consumo de canela.

Con información de Web Consultas