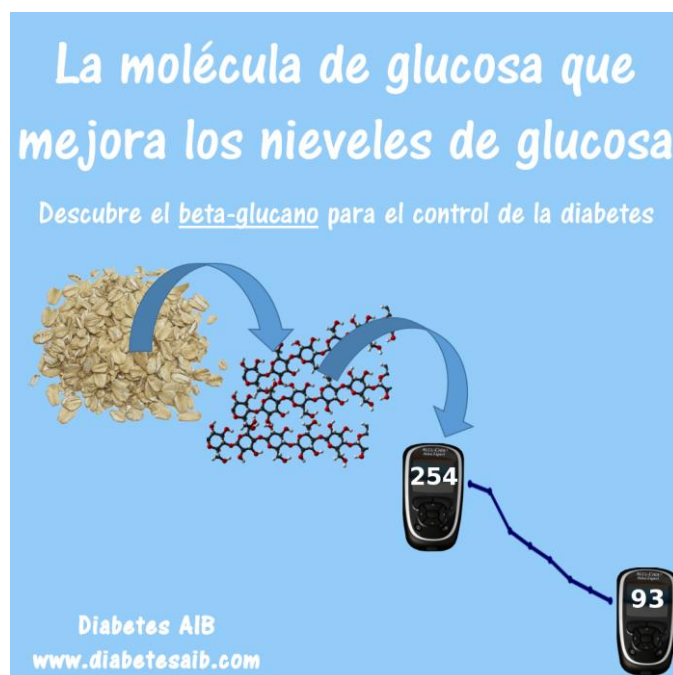


El alimento que mejora tus niveles de glucosa. El efecto del beta-glucano en la diabetes



En este artículo exponemos qué dice la ciencia acerca de los beta-glucanos, un tipo de fibra que se encuentra en productos como la avena, y responderemos a la siguiente pregunta: **¿Son eficaces los beta-glucanos para mejorar los niveles de glucosa? Descúbrelo en Diabetes AIB.**

¿Qué son los beta-glucanos?

Los **beta-glucanos** son moléculas de glucosa unidas entre sí y que **forman la fibra** de algunos cereales como la **avena**. Nuestro organismo es incapaz de procesar estas moléculas de glucosa y se ha observado que su estructura molecular **forma un gel que reduce la velocidad de absorción** de los nutrientes en nuestro intestino, incluida la glucosa, llegando a **disminuir los niveles de glucosa en sangre** después de las comidas.

Hoy en día **se venden** en las tiendas **suplementos de beta-glucanos** para reducir los niveles de glucosa en personas con diabetes, pero ¿son realmente efectivos? ¿Cuánta cantidad habría que tomar para conseguir dicho efecto? ¿Merecen la pena comprarlos? Analicemos qué dice la ciencia sobre los beta-glucanos según el tipo de diabetes que tengas.

Efecto de los beta-glucanos en personas con diabetes tipo 1

En personas con diabetes mellitus tipo 1 **se ha estudiado poco el efecto** que pueda tener los beta-glucanos sobre los niveles de glucosa. A pesar de ello, existen algunos estudios científicos muy reveladores.

Se ha demostrado que **ingerir 6 gramos al día de beta-glucanos consigue reducir los niveles de glucosa posteriores a las comidas**. Sin embargo, una cantidad menor a 6 gramos diarios de beta-glucanos no consigue reducir los niveles de glucosa. A pesar de que los beta-glucanos consiguen reducir los niveles de glucosa, **no incrementan los episodios de hipoglucemia**, sino que es capaz de reducir los episodios de hipoglucemia con niveles de glucosa inferiores a **54 mg/dl**.

Aún no se ha demostrado cuánto tiempo mínimo se necesita ingerir los beta-glucanos para observar un efecto en la reducción de glucosa en sangre, al contrario que con la diabetes tipo 2 en donde sí existen estos tipos de estudios.

Efecto de los beta-glucanos en personas con diabetes tipo 2

Existen muchos estudios científicos acerca del efecto de los beta-glucanos en personas con diabetes tipo 2.

Una de las preguntas más importantes es saber cuántos gramos de suplementos de beta-glucanos son suficientes para conseguir reducir los niveles de glucosa en sangre. Un estudio observó que **a partir de 3,5 gramos por día de beta-glucanos consiguen**

mejorar los niveles de glucosa. Por debajo de esa cantidad, no se observan efectos. Además, **cuantos más gramos de beta-glucanos ingieras al día, mayor es su efecto.** Por ejemplo, se ha observado que **ingerir 3,7 gramos diarios** de beta-glucanos **reduce los niveles de glucosa post-prandial** (nivel de glucosa a las 2 horas de haber comido) en un **12%**; ingerir **6,2 gramos**; reduce un **27%** y **7,3 gramos** en un **31%**.

A parte de la cantidad de beta-glucanos, se debe tener en cuenta el tiempo que se lleva consumiendo este suplemento, ya que no realiza su efecto al instante. Un estudio demostró que ingerir **3 gramos diarios de beta-glucanos durante 1 mes no reduce los niveles de glucosa.** Sin embargo, ingerir la misma cantidad de beta-glucanos **durante 3 meses reduce un 46%** los niveles de glucosa.

¿Cómo conseguir consumir los gramos necesarios de beta-glucanos?

Los beta-glucanos se pueden ingerir directamente bajo suplementos que **se venden en tiendas o a través de la avena.** Unos **50 gramos de avena contienen 2,5 gramos de beta-glucanos** y **100 gramos de avena contienen 5 gramos de beta-glucanos.** Otras formas de consumir beta-glucanos es a través de la **harina de avena** y del **arroz blanco**, incluso existen **arroz blancos enriquecidos con beta-glucanos.** Aunque la cantidad de beta-glucanos en estos 2 productos es variable.

¿Merece la pena consumir beta-glucanos para mejorar los niveles de glucosa?

Lo que expongo a continuación es **mi opinión personal.** Yo creo que para una persona con **diabetes tipo 1 no merece la pena,** ya que no existe tanta evidencia de mejora en los niveles de glucosa. Si tienes un mal control de la diabetes tipo 1 merece más la pena **centrarse en la alimentación, dosis de insulina y ejercicio físico.** Ya que estos 3 elementos son los que mayor efecto tienen sobre el control de la glucosa. Si no controlas bien estos 3 elementos, de poco sirve consumir beta-glucanos, ya que el

problema del azúcar alto es por un fallo en las pautas de tratamiento.

Con respecto a la **diabetes tipo 2**, el consumo de beta-glucanos, **sí que podría merecer la pena como suplemento** para mejorar los niveles de glucosa, pero **sin renunciar a ello a los fármacos recetados por tu médico, el control de los alimentos y la realización de actividad física**. Los beta-glucanos deben ser tomados como una ayuda para el control del azúcar y no como un método sustitutivo del control de la diabetes.

Si quieres mantenerte informado sobre diabetes, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte](#) para recibir 1 correo al mes con la **información más destacada sobre diabetes**.

Puede que te interese leer: "[¿Qué medicamento es mejor para tu diabetes?](#)"

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)".

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Bibliografía:

Emma Ahlqvist, Rashmi B. Prasad, Leif Groop. Subtypes of Type 2 Diabetes Determined From Clinical Parameters. Diabetes 2020;69:2086–2093.

Sobre el autor:

Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: **18/09/2021**.