



Se ha descubierto que la canela es excelente para el colesterol y además los investigadores han descubierto que también podría ralentizar la aparición del **alzheimer**. Así es como funcionaría: los enfermos de alzheimer tienen anticuerpos antimitocondriales característicos de las proteínas **TAU** en el cerebro.

Se trata de proteínas con capacidad neuronal destructiva y tienen una alta concentración en el cerebro de los pacientes con alzheimer. No existe demasiada información al respecto, ni siquiera entre los profesionales de la salud. Pero lo importante es que recuerde esta igualdad que por lo que general siempre se da:

### **Bolas de proteínas TAU en el cerebro = Alzheimer**

Pues bien, la canela contiene aldehído cinámico (*que viene de cinnamon, que en inglés y latín significa canela*). El aldehído cinámico impide que se agrupen proteínas TAU y formen bolas en el cerebro, protegiendo a las neuronas del estrés oxidativo.

Y eso no es todo: la canela también contiene epicatequina, un compuesto que podría igualmente impedir que las proteínas TAU se agruparan. La epicatequina es un antioxidante que también encontramos en el té verde, el chocolate, el vino tinto y los arándanos.

Un estudio publicado en el *Journal of Alzheimer's Disease* (revista médica sobre el alzheimer) ha determinado que la canela podría ralentizar la aparición del alzheimer. (3)

## **¿Hace falta atiborrarse a canela?**

Y digo “podría ralentizar” porque este estudio se ha llevado a cabo *in vitro* (en probeta). En la práctica existe un gran problema para llevar a cabo un estudio *in vivo* con las sustancias que se supone que actúan sobre el cerebro y es que, para que sean eficaces, deben atravesar la barrera hematoencefálica (BHE), que impide a la mayoría de las sustancias pasar de la sangre al cerebro, con el fin de protegerlo de productos tóxicos. Las últimas investigaciones dejan entrever que una pequeña cantidad de sustancias activas de la canela pueden atravesar sin problemas la BHE. Aunque es probable que eso no baste para ser eficaz al 100%.

## **Mi propuesta a los investigadores**

En todo caso, puede que exista una solución para este problema: administrar aceite esencial de canela mediante un spray nasal, en forma muy diluida, por supuesto, para evitar quemaduras.

Esto permitiría evitar el problema de la absorción intestinal atravesando con mayor facilidad la BHE. Por lo que yo sé, este producto todavía no existe, ni siquiera en tiendas especializadas.

## **No confundir canela con canela**

La canela es la corteza interior del árbol de la canela. Se suele consumir molida o en infusión.

No obstante, existen dos tipos de árboles de la canela: el árbol de la canela de Sri Lanka y el de China. La canela de Sri Lanka (*Cinnamomum zeylanicum*) es de mayor calidad y también más cara que la canela de China (*Cinnamomum cassia*). Por tanto, la canela que se suele encontrar en las tiendas es la china, de color rojizo. Pero mejor intente comprar la canela de Sri Lanka, de color ocre.

Y es que la canela ocre de Sri Lanka contiene menos cumarina, un compuesto que inhibe la coagulación de la sangre y que por tanto puede provocar hemorragias a las personas que toman anticoagulantes o que tienen problemas de coagulación. Por esta razón se puede consumir en mayor cantidad que la canela de China sin correr ningún riesgo.

La canela es esa especia que compramos, guardamos en el armario... y olvidamos durante años. Es una pena, sobre todo porque aporta un sabor delicado y delicioso a los platos y porque se adapta a la mayoría de ellos, tanto dulces como salados, pero sobre todo, porque pierde sus propiedades

(y su sabor) con mucha facilidad. Por eso es necesario guardarla en un recipiente hermético, alejado de la luz, y no tardar en consumirla. Le voy a ayudar a ello.

### **Deliciosas recetas con canela**

- La canela realza las compotas de pera, manzana o ciruela. Aquí tiene además una excelente receta de compota de frutos secos: cueza a fuego lento durante quince minutos ciruelas, dátiles y orejones en té con sabor a canela y a naranja. Retire la mezcla del fuego, decórela con piñones y deje enfriar.
  - Las verduras ligeramente dulces, como la batata (o boniato) o la calabaza combinan bien con una pizca de canela.
  - Se puede preparar una deliciosa sopa muy completa haciendo un caldo con dados de pollo, añadiendo garbanzos, una cebolla, dos tomates y pasta pequeña (tipo “estrellitas”). Condiméntela con comino, canela, sal, pimienta y perejil.
  - Multitud de guisos mejoran con canela: salsas para pasta, chili con carne o ragú.
  - Aunque el plato salado con canela más elaborado sigue siendo la pastela marroquí. Para hacerla, deje marinar durante varias horas trozos de carne de ave en una mezcla de *ras-el-hanout* (mezcla de especias marroquíes), canela, azafrán y finas hierbas (perejil, cilantro) y bañados en caldo o agua. Ponga a cocer la mezcla durante una hora. Dore las cebollas y las almendras en una sartén con aceite, escúrralas, pártalas en trocitos, condiméntelas con canela y colóquelas sobre varias láminas de pasta brick (o filo). Encima, añada huevos duros picados y la carne. Recubra todo con una lámina de pasta brick bañada en mantequilla y agua de azahar. Meta el pastel en el horno durante media hora aproximadamente; espolvoree después azúcar glas y canela sobre la superficie dibujando una especie de cuadrícula (para lo que puede utilizar una plantilla).
1. Si le gusta la comida oriental, sepa que en cada plato que tome y que contiene una mezcla de especias, está consumiendo canela sin darse cuenta: *ras-el-hanout* del Magreb, *garam masala* de India, *baharat* del Golfo Pérsico, *gâlat dagga* de Túnez o polvo de cinco especias de China.

Por último, la canela se puede añadir a multitud de bebidas:

chocolate caliente, té (introduciendo un bastoncito en la infusión) o vino caliente.

¡Recetas deliciosas y buenísimas que le ayudarán tanto a combatir la diabetes como a prevenir el alzheimer!

¡A su salud!

Juan-M Dupuis

P. D.: Prevenir la aparición del alzheimer es, a día de hoy, la única estrategia que de verdad funciona contra esta enfermedad, puesto que la medicina convencional la considera incurable. Si quiere ponerse manos a la obra desde ya y saber cómo prevenir esta enfermedad, le recomiendo el *Dossier* de Thierry Souccar: "No espere a que le diagnostiquen alzheimer".

