

Cromo: metal o mineral

El cromo no es sólo esa sustancia tóxica que se usa en diversas industrias, es también un mineral presente en algunos alimentos

Yoloxóchitl Casas Chousal*

Para la médica mexicana, especialista en obesidad, Angélica García, el cromo, en su forma biológica activa, ayuda a que la insulina metabolice la grasa y convierta los alimentos en energía.

El cromo, comentó, es el nutriente principal para el control de azúcar en la sangre, lo que ayuda a disminuir el deseo de azúcar. La acción que ejerce este mineral sobre la insulina permite incrementar la cantidad de glucosa disponible para producir hasta 20 veces más energía.

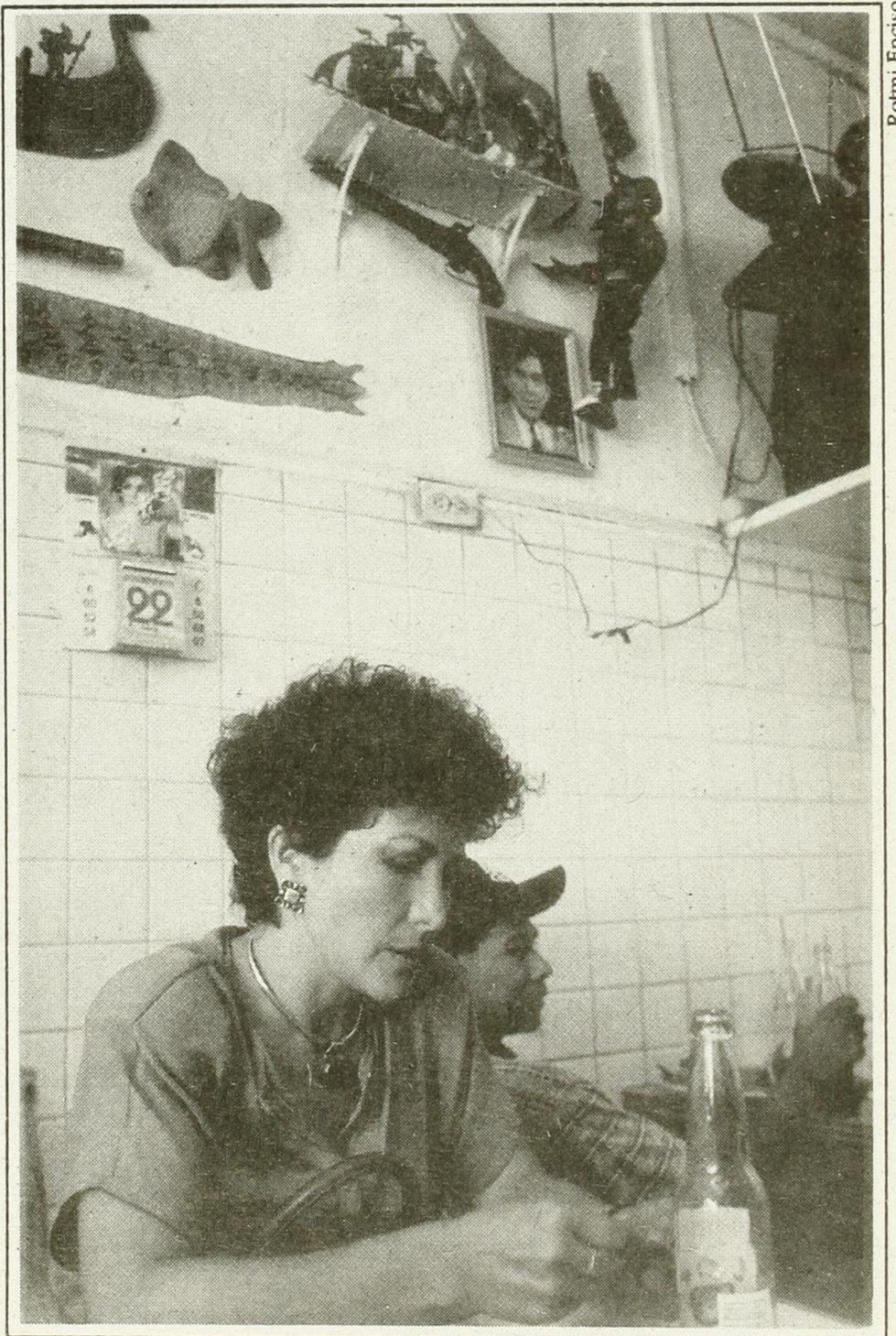
Según la nutrióloga mexicana, María Eugenia Mejía, cuando se utiliza este complemento alimenticio como parte de las dietas, es fundamentalmente para ayudar a bajar de peso, como un inhibidor del hambre y permite también regular los hábitos alimenticios.

Al respecto, la médica García informa que cuando el azúcar incrementa sus niveles en la sangre, provocando altos niveles de insulina, los efectos son de acumulación de grasa así como gula o ansia de comida. Por ello, cuando se aplica el cromo, en su forma biológica activa, ayuda a regular estos trastornos.

CUIDADO: HAY QUE EVITAR EL AUTOCONSUMO

Mejía advierte que el uso excesivo

puede ser nocivo para la salud, por lo que debe suministrarse bajo supervisión médica; pero que es importante saber que la forma biológica identificada como polinicotinato es la aceptada por la medicina y que no debe confundirse con el picolinato de cromo, el cual se ha encontrado como no aceptable.



Rotni Enciso



Según información proporcionada por Angélica García, estudios norteamericanos demuestran que nueve de cada diez personas tienen deficiencias de cromo, razón por la cual la mayoría de los americanos tienen sobrepeso.

Anteriormente, explica García, nuestros alimentos contenían cromo, pero su procesamiento lo elimina hasta en 80 por ciento y sólo llegamos a absorber menos del 2 por ciento del mineral natural.

El polinicotinato de cromo, la forma orgánica conocida, provoca actividad biológica en el cuerpo y sus niveles se reducen conforme

avanza la edad del ser humano, de allí la importancia de indicar suplementos de este mineral.

La doctora Angélica García comentó que las funciones fisiológicas del cromo son: **Sistema circulatorio:** homeostasis del sero-colesterol (vía la insulina). **Excretoria:** homeostasis de

azúcares en la orina (vía la insulina). **Respiratorio:** mayor producción de bióxido de carbono en las células (vía la insulina). **Digestivo:** absorción de aminoácidos y de la glucosa (vía la insulina). **Nervioso:** homeostasis neuronal. **Sangre:** homeostasis del sero-colesterol (vía la insulina). **Muscular:** energía para contracciones (vía la insulina). **Esqueleto:** componente de los huesos. **Metabólico:** metabolismo de las proteínas, glucosa y lípidos. *sem*

* Editora de Salutia.com
www.salutia.com

 los seres del ludismo

exposición gráfica
fernanda soler riva palacio

inauguración
4 de agosto 01, 8:00 pm

insurgentes sur 4342 locales 15 y 16
col. la joya, tlalpan méxico df
(en el castillo)

los **trece** malditos
CÁMERA Y DISEÑO

