

Canela pode ajudar a controlar glicose e colesterol

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Chellsen Carneiro | 18 de fevereiro de 2026



Muito além do aroma marcante e do uso tradicional na culinária, a canela vem chamando a atenção da ciência por seus possíveis efeitos positivos sobre a saúde metabólica. Pesquisas recentes indicam que a especiaria pode auxiliar no controle da glicemia e ainda contribuir para a redução do colesterol e dos triglicérides, fatores diretamente ligados ao risco de doenças cardiovasculares e ao diabetes tipo 2.

Uma revisão científica publicada em novembro na revista *Frontiers in Nutrition* reuniu e analisou diversos estudos clínicos envolvendo pessoas com diabetes tipo 2 e síndrome metabólica condição caracterizada por alterações nos níveis de açúcar no sangue, colesterol elevado, hipertensão e acúmulo de gordura abdominal. Os resultados reforçam o papel da canela como um possível coadjuvante na proteção cardiovascular.

Segundo especialistas, parte desses benefícios está relacionada à presença de compostos bioativos, como os polifenóis. “Essas substâncias auxiliam na ativação do transportador GLUT-4, que melhora a entrada da glicose nas células, ajudando a reduzir os níveis de açúcar no sangue”, explica a nutricionista e fitoterapeuta Vanderlí Marchiori, conselheira da Associação Brasileira de Fitoterapia. Há ainda

evidências de que a canela possa retardar o esvaziamento gástrico, contribuindo para evitar picos glicêmicos após as refeições.

No que diz respeito ao colesterol, os estudos sugerem que a especiaria interfere na absorção das gorduras no intestino, o que ajuda a diminuir sua concentração na corrente sanguínea. Os pesquisadores também observaram um discreto efeito associado à saciedade e ao controle do peso, embora esse impacto ainda seja considerado modesto.

Para a nutricionista Priscila Santana Amad, do Hospital Israelita Albert Einstein, o trabalho se destaca por reunir múltiplas evidências científicas. “Trata-se de uma revisão ampla, que avalia resultados de diferentes estudos e revisões clínicas, oferecendo um panorama mais consistente sobre o tema”, afirma. Ainda assim, ela ressalta que há limitações, como a diversidade dos perfis avaliados, o que reforça a necessidade de novas pesquisas.

Da história ao prato

Valiosa desde a Antiguidade, a canela foi um dos produtos mais cobiçados durante as Grandes Navegações, entre os séculos XV e XVI. A especiaria é extraída de árvores do gênero *Cinnamomum*, originárias da Ásia, a partir da camada interna dos galhos, responsável pela produção de óleos aromáticos e protetores.

Canela: Variedades e Utilizações

Entre as variedades mais conhecidas estão a canela-do-Sri Lanka (*Cinnamomum zeylanicum*) e a canela-da-china (*Cinnamomum cassia*). Ambas podem ser encontradas em pau ou em pó e são amplamente utilizadas tanto em receitas doces quanto salgadas.

Na cozinha, a canela combina com bolos, mingaus, preparações à base de milho, frutas como a banana e bebidas quentes, como

café e cappuccino. O sabor marcante também permite reduzir a quantidade de açúcar em receitas. Já nos pratos salgados, aparece em misturas de temperos, como curry e pimenta síria, além de carnes, peixes, molhos e arroz.

Precauções e Recomendações

Apesar dos benefícios, o consumo deve ser moderado. O excesso pode causar irritação das mucosas e, em altas doses, especialmente da canela-da-china, há risco de toxicidade hepática. A recomendação geral é de até 2 gramas por dia o equivalente a uma colher de café rasa. Gestantes devem evitar o uso e, em caso de dúvida, procurar orientação profissional.

Especialistas reforçam que nenhum alimento atua de forma isolada. Os efeitos positivos da canela só se manifestam quando associados a uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, controle do estresse e hábitos saudáveis de sono.

Fonte: Diário do Pará e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 18/02/2026/11:58:49

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)

- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)

*- Site: www.folhadoprogresso.com.br e -
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -
mail: adeciopiran.blog@gmail.com*