



# COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

## CROMO





En este ebook sobre el **Cromo** vamos a desgarnar los siguientes conceptos:

**¿Qué es el Picolinato de Cromo?**

**Beneficios del Cromo**

- 1. Regula la glucosa sanguínea**
- 2. Mejora la sensibilidad a la insulina**
- 3. Colesterol**
- 4. Salud cardiovascular**

**Síntomas comunes del déficit de Cromo**

**Suplementos de Picolinato de Cromo**

**Dosis recomendadas de Cromo**

**Contraindicaciones al tomar Cromo**

**Los mejores alimentos con Cromo**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## **¿Qué es el Picolinato de Cromo?**

El Picolinato de Cromo es un compuesto químico que se utiliza como suplemento dietético. Básicamente es una combinación de Cromo y Ácido Picolínico. El primero es un mineral esencial que necesita nuestro organismo y el segundo ayuda a absorber una mayor cantidad de Cromo.

Se vende como un complemento alimenticio y se utiliza para prevenir la deficiencia de Cromo, que puede desarrollarse como resultado de una mala alimentación, del estrés o del propio envejecimiento.

Además, se ha visto que el Picolinato de Cromo puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a regular los niveles de glucosa en sangre, lo que lo hace popular como suplemento para controlar el azúcar en la sangre y para la pérdida de peso.

## **Beneficios del Cromo**

A continuación, exploraremos los diversos beneficios que ofrece el Cromo para mejorar nuestra salud:

### **1. Regula la glucosa sanguínea**

Regular los niveles de glucosa en sangre es uno de los principales beneficios del Cromo, ya que ayuda a estabilizar la cantidad de azúcar en la sangre. Esto se logra a través de una molécula llamada Cromodulina, un péptido formado por la unión de los aminoácidos Aspartato, Cisteína, Glutamato y Glicina.

La función de la Cromodulina es potenciar la señalización de los receptores de insulina presentes en las células musculares. La insulina es una hormona que se libera después de comer y actúa cuando hay glucosa en la sangre.

Este proceso mejora la captación de glucosa por parte del tejido muscular, lo que reduce los niveles altos de insulina y ayuda a prevenir su acumulación como grasa, dirigiendo la glucosa hacia las células adiposas. Un efecto positivo de este control glucémico es que puede mejorar la estabilidad de la Serotonina, lo que repercute en un mejor estado de ánimo y puede ayudar a mitigar los síntomas depresivos.

## 2. Mejora la sensibilidad a la insulina

El Cromo desempeña un papel crucial en el metabolismo de las grasas y de los carbohidratos, convirtiéndolos en energía, y ha sido objeto de estudio por su potencial para prevenir la diabetes. En condiciones de resistencia a la insulina, los diabéticos no pueden utilizar la insulina de manera eficiente.

Los beneficios del Picolinato de Cromo están relacionados con su capacidad para mejorar la señalización de la insulina y reducir los niveles de azúcar en la sangre. Cuando los niveles de glucosa en la sangre aumentan, el páncreas libera insulina, que transporta la glucosa a las células para proporcionar energía. Sin embargo, el exceso de insulina debido a una dieta rica en carbohidratos puede dañar el páncreas y conducir a la resistencia a la insulina y posiblemente a la diabetes tipo II.

El Picolinato de Cromo puede mejorar la acción de la insulina, lo que ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y a transportar más glucosa a las células. Esto resulta en una descomposición más eficiente de los azúcares, dejando menos cantidad disponible para que se convierta en grasa.

Además, el Picolinato de Cromo actúa como supresor del apetito y de los antojos de dulces, lo que puede facilitar el seguimiento de una dieta baja en calorías durante períodos prolongados, lo que finalmente conduce a la pérdida de peso.

Esto lo convierte en un suplemento popular entre atletas, culturistas y personas que buscan perder grasa o tonificar su musculatura.

## 3. Colesterol

El Picolinato de Cromo no solo ofrece beneficios para el control de azúcar en sangre y la pérdida de peso, sino que también puede ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en el organismo.

El colesterol alto es una condición en la que hay un exceso de grasa en el torrente sanguíneo, lo que puede resultar en la acumulación de placa en las paredes arteriales. Esta acumulación puede llevar a problemas cardiovasculares graves, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Los estudios han demostrado que el Picolinato de Cromo puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y triglicéridos en la sangre, mientras que aumenta los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno"). Esto puede contribuir a mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El mecanismo exacto detrás de este efecto no se comprende completamente, pero se cree que el Cromo ayuda a regular la actividad de ciertas enzimas involucradas en el metabolismo de las grasas y el colesterol. Además, el Cromo puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que a su vez puede influir en el metabolismo del colesterol y los triglicéridos.

#### 4. Salud cardiovascular

Según un estudio publicado en la edición de 2010 de "Pharmacological Reports", el Picolinato de Cromo puede ofrecer beneficios adicionales para la salud del corazón. En esta investigación, los científicos examinaron los efectos del Picolinato de Cromo en la presión arterial y la función vascular anormal. Los hallazgos revelaron que, aunque el Picolinato de Cromo no tuvo impacto en las mediciones de la presión arterial, sí mostró varios efectos positivos:

- Promovió la relajación de los vasos sanguíneos, lo cual es crucial para mantener una circulación sanguínea adecuada y reducir la tensión en el sistema cardiovascular.
- Mejoró el flujo sanguíneo, lo que puede ayudar a prevenir la formación de coágulos sanguíneos y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Aceleró la tasa de recuperación del músculo cardíaco después de un daño causado por un ataque al corazón, lo que indica que el Cromo puede ayudar a mejorar la recuperación y la salud del corazón después de eventos cardíacos adversos.

## **Síntomas comunes del déficit de Cromo**

Un déficit de Cromo en nuestro organismo puede dar lugar a la aparición de alguno de estos síntomas o padecer patologías relacionadas:

- Cambios en el apetito.
- Cambios en el peso.
- Mal control de la glucemia sanguínea.
- Falta de energía o fatiga.
- Riesgo de presentar niveles altos de colesterol.
- Cambios de humor.
- Leves síntomas de ansiedad.
- Empeoramiento de la salud de la piel, sistema óseo y ocular.
- Peor capacidad de concentración y mala memoria.
- Insomnio.

## **Suplementos de Picolinato de Cromo**

La suplementación con Picolinato de Cromo puede ser beneficiosa para aquellas personas cuya alimentación no sea óptima, ya sea por una falta de fuentes dietéticas ricas en Cromo o por problemas de absorción del mineral, especialmente en personas de edad avanzada.

La elección ideal al tomar un suplemento de Picolinato de Cromo sería hacerlo junto con una comida que contenga carbohidratos. Sin embargo, se recomienda considerar la reducción de la ingesta de carbohidratos simples y procesados para mejorar los marcadores de salud, especialmente para evitar problemas relacionados con el peso. En su lugar, se sugiere optar por carbohidratos de cadena larga o complejos, como tubérculos, quinoa, arroz integral, frutas y verduras, y asegurar un aporte adecuado de fibra.

Además, la combinación de Picolinato de Cromo con canela puede potenciar sus efectos, especialmente en lo que respecta al control de la glucosa en sangre y la reducción del apetito. Esta sinergia entre el Picolinato de Cromo y la canela puede ser útil para mejorar la salud metabólica y promover un peso corporal saludable.

## **Dosis recomendadas de Cromo**

La forma de tomar Cromo puede variar dependiendo de los objetivos y las necesidades de cada individuo.

Para tratar síntomas agudos, como el control de la glucosa o la supresión del apetito, la dosis diaria puede alcanzar hasta los 600 microgramos, divididos en dosis más pequeñas a lo largo del día, generalmente de 200 microgramos cada una.

Es recomendable ingerir el Picolinato junto con comidas que contengan carbohidratos, ya que esto puede mejorar su interacción con el metabolismo de la glucosa.

La elección de las comidas puede ser especialmente importante para optimizar la absorción y los efectos del suplemento. Además, se sugiere seguir las instrucciones del fabricante del suplemento o consultar a un profesional de la salud para determinar la dosis y el momento adecuados según las necesidades individuales y los objetivos de salud específicos.

## **Contraindicaciones al tomar Cromo**

Siempre es aconsejable buscar asesoramiento médico si surge alguna duda sobre cómo el Picolinato de Cromo puede interactuar con otras sustancias o medicamentos.

Algunas de estas posibles interacciones incluyen:

- **Antiácidos:** Los antiácidos pueden afectar la absorción del Picolinato de Cromo en el organismo. Se recomienda tomar el Picolinato de Cromo por separado de los antiácidos para evitar posibles interferencias en la absorción.
- **Medicamentos para la tiroides:** El Picolinato de Cromo puede afectar los niveles de hormonas tiroideas en el organismo. Por lo tanto, si estás tomando medicamentos para la tiroides, es importante consultar con tu médico antes de comenzar a tomar Picolinato de Cromo para asegurarte de que no haya interacciones negativas.
- **Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs):** Algunos estudios sugieren que el Picolinato de Cromo puede aumentar el riesgo de sangrado en personas que toman antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como el Ibuprofeno o el Naproxeno.

Por lo tanto, es importante hablar con un médico si estás tomando estos medicamentos y estás considerando suplementarte con Picolinato de Cromo.

# **Los mejores alimentos con Cromo**

## **Frutas y verduras**

El brócoli es reconocido como una de las fuentes más abundantes de Cromo, proporcionando aproximadamente 11 microgramos por cada media taza.

Asimismo, una taza de puré de patatas aporta alrededor de 2,7 microgramos de Cromo, mientras que una porción de media taza de frijoles verdes ofrece aproximadamente 1,1 microgramos.

Una manzana mediana contribuye con alrededor de 1,4 microgramos de Cromo, y un plátano de tamaño medio proporciona aproximadamente 1 microgramo.

Además, las pasas, los espárragos y las setas también son fuentes ricas en Cromo.

## **Cereales integrales**

Los granos enteros como la avena, el arroz integral, la cebada y el trigo sarraceno son ricos en Cromo y ofrecen una variedad de nutrientes beneficiosos para la salud.

## **Carnes**

Las carnes magras son otra fuente de Cromo, aunque en cantidades menores en comparación con las opciones vegetales.

## **Frutos secos y semillas**

Algunos frutos secos como las nueces, las almendras y las avellanas, así como semillas como las semillas de girasol y de calabaza, son buenas fuentes de Cromo.

## **Otros alimentos**

La inclusión de especias como la pimienta negra y el tomillo en la dieta puede aumentar la ingesta de Cromo.

Además, la levadura de cerveza es una excelente fuente natural de Cromo cuando se consume como suplemento nutricional.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que debido a las dosis elevadas de Cromo en algunos suplementos de levadura de cerveza, podría causar desequilibrios en los niveles de azúcar en la sangre o interactuar con ciertos medicamentos.

Por ello, se recomienda encarecidamente consultar con el médico antes de comenzar a tomar levadura de cerveza u otros suplementos de Cromo para garantizar la seguridad y eficacia en la dieta.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: [hi@hivital.com](mailto:hi@hivital.com)**