



ESTO NO ES UNA RECETA NI CONSEJO MÉDICO. Es un mapa de evidencia para entender qué controla la glucosa. Si tienes diabetes, prediabetes o tomas medicación, consulta antes: algunos suplementos interactúan con fármacos.

Lo que más baja tu glucosa **no se compra en un bote.**

De toda la estantería "para el azúcar", lo que de verdad aplana tus picos no es un suplemento: son **cuatro hábitos**. Solo la **berberina** hace algo comparable, porque es esencialmente una metformina floja, y el resto es humo de mostrador. Este es el mapa, graduado.

EL MAPA EN UNA MIRADA

LO QUE MÁS MUEVE	Los hábitos	Orden de la comida, vinagre, caminar tras comer, fibra, peso, dormir.
AYUDA REAL	Berberina · Inositol	El único suplemento con efecto real (AMPK), y el inositol en SOP.
SEGÚN EL CASO	Magnesio · Cromo · Ácido alfa-lipoico	Solo si hay déficit, o con un efecto modesto.
HUMO	Canela · Gymnema · Melón amargo · "Blood sugar support"	Prometen mucho; no bajan la HbA1c. Dinero tirado.

El tenedor y los zapatos ganan a la farmacia natural. La **berberina** es la única cápsula que hace algo; el resto, ahorrátelo. Y si hay diabetes, esto es del médico.

EL VEREDICTO, PALANCA A PALANCA · el detalle

PALANCA	CÓMO	EVIDENCIA REAL	VEREDICTO
Orden de la comida	Verdura/proteína antes	Pico de glucosa -40% frente a empezar por el almidón.	HÁBITO
Vinagre	1 cucharada antes	Baja la glucosa e insulina posprandiales.	HÁBITO
Caminar tras comer	10-15 min	Reduce el pico (SMD 0,55 frente a estar sentado).	HÁBITO
Fibra soluble	Cada comida	HbA1c -0,47 en diabetes tipo 2.	HÁBITO
Berberina	El suplemento, con cabeza	HbA1c -0,6 a -1,4 (AMPK); evidencia limitada, interacciona.	FUNCIONA
Inositol	Sobre todo en SOP	Sensibilizante a la insulina; mejor evidencia en SOP.	FUNCIONA
Magnesio, cromo, ALA	Según el caso	Ayudan solo si hay déficit, o con efecto modesto.	SEGÚN CASO
Canela, gymnema, blends	El mostrador	No bajan la HbA1c ; evidencia inconsistente y sesgada.	HUMO

Hábito : lo que más mueve **Funciona** : efecto real **Según el caso** : solo en su nicho **Humo** : no mueve la HbA1c

Las cifras son frente a placebo o al gesto contrario. Lo que más baja tu glucosa son **hábitos gratis**; ningún suplemento del mostrador, salvo la berberina, mueve la HbA1c.

Lo que más baja tu glucosa **es gratis.**

Solo cambiar el orden de la comida (verdura y proteína antes que el almidón) aplana el pico de glucosa **más de un 40%**. Mismo plato, mismas calorías, cero euros.

-40%

EL PICO, POR EL ORDEN

— LA MISMA COMIDA, DOS RESPUESTAS

Glucosa en sangre después de comer



El mismo plato, dos curvas. El pico alto castiga; el plano, no. El orden de la comida, el vinagre y el paseo aplanan ese pico. Esquema ilustrativo; las magnitudes varían por persona.

— EL ORDEN SENSATO · de lo que más rinde a lo prescindible

- 1 Los hábitos, siempre.** Verdura y proteína antes que el almidón, un paseo de 10-15 min tras comer, fibra y dormir bien. Gratis y lo que más mueve.
- 2 El vinagre como extra.** Una cucharada diluida en agua antes de la comida más cargada de carbohidratos.
- 3 La berberina si necesitas más, y con cabeza.** 500 mg dos o tres veces al día con las comidas. Consúltala con tu médico si tomas cualquier medicación.
- 4 Inositol si hay SOP,** y corrige un déficit de magnesio si lo tienes. Piezas para casos concretos.
- 5 Olvida el mostrador.** Canela, gymnema, melón amargo y "blood sugar support": el dinero rinde más en comida y en moverte.

— LO QUE IMPORTA

Si hay diagnóstico, esto es del médico.

Los hábitos suman para todo el mundo, pero un diagnóstico real de **diabetes o prediabetes** necesita seguimiento y, a veces, fármacos como la metformina o los GLP-1. La **berberina** no sustituye un tratamiento ni se combina a ciegas con él, porque interacciona.

Y antes de gastar, recuerda: la canela no baja la HbA1c; el gymnema y los "blood sugar support" no mueven nada; el cromo solo ayuda si hay déficit. Lo útil casi no cuesta dinero.

— SABER MÁS EN KRECE

Berberina vs metformina →

Qué hace de verdad y dónde está el límite

El medidor continuo (CGM) →

Para qué sirve si no eres diabético

La guía GLP-1 →

Ozempic, Wegovy, Mounjaro y la familia

Aviso legal. Este documento es material informativo y educativo elaborado por KRECE. No constituye consejo médico, diagnóstico ni tratamiento, ni una recomendación personalizada. Si tienes diabetes, prediabetes o tomas medicación, no inicies ni suspendas nada por tu cuenta: la berberina y otros suplementos interactúan con fármacos (incluidos antidiabéticos) y pueden alterar tu glucosa. Las cifras citadas proceden de metaanálisis y ensayos sobre poblaciones distintas y no son una pauta personalizada. Consulta con un profesional sanitario antes de empezar. KRECE no se responsabiliza del uso que se haga de esta información.

