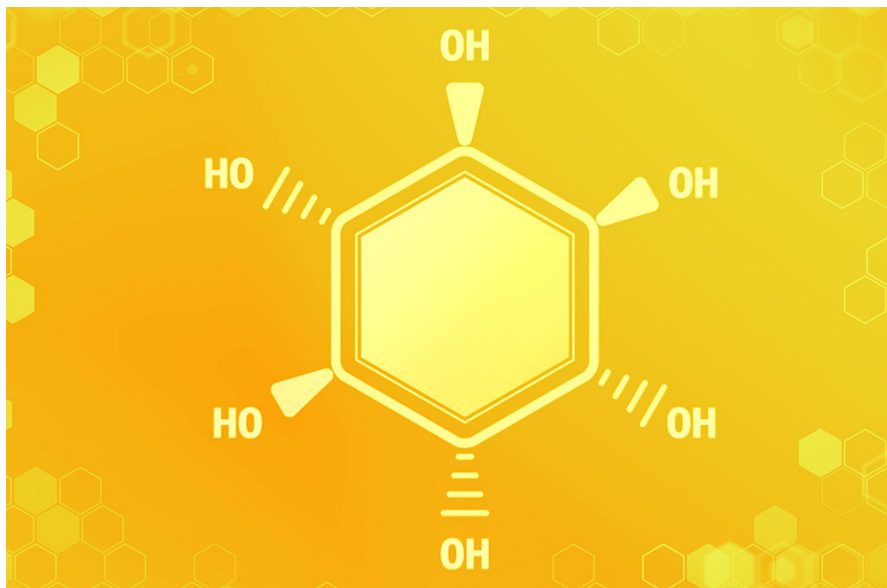




Inositol



Descripción general

Este nutriente es un tipo de azúcar que se encuentra de forma natural en el cuerpo. Contribuye a la formación de las paredes de las células. Tiene un impacto en el nivel de azúcar en sangre y en otros procesos corporales.

¿Cómo se obtiene?

¿Cómo lo obtenemos? Pues bien, nuestro cuerpo produce inositol a partir de los carbohidratos que comemos. Pero también lo obtenemos de otras fuentes. Se encuentra en el melón, los plátanos, las pasas y la mayoría de los cítricos. Está presente en los frutos secos y en los cereales integrales. Los frijoles, la col y la levadura de cerveza también tienen un alto contenido de inositol.

Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? Todavía continúan los estudios sobre los efectos del inositol en el organismo. Puede ser útil para las personas que tienen diabetes, síndrome metabólico o problemas de salud mental. Se necesita seguir investigando.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el inositol en su salud, hable con su médico.