



El jengibre en la esteatosis hepática con diabetes tipo 2: qué muestra un ensayo clínico

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Un estudio clínico evaluó si tres meses de consumo de jengibre en cápsulas pueden modificar los parámetros metabólicos y hepáticos en personas con diabetes tipo 2 y esteatosis hepática no alcohólica. Se observaron algunos cambios metabólicos, pero no una mejora documentada en la cantidad de grasa en el hígado. La síntesis de los autores describe un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo. La aleatorización asigna a los participantes a los grupos de forma azarosa; el doble ciego evita que tanto los participantes como los investigadores sepan qué tratamiento se está administrando. Setenta y seis personas con diabetes tipo 2 y esteatosis hepática no alcohólica, es decir, acumulación de grasa en el hígado no atribuida al consumo de alcohol, recibieron 1.000 mg de jengibre dos veces al día o un placebo durante tres meses. Se midieron las circunferencias corporales, la presión arterial, los análisis de sangre y se realizó un FibroScan, un examen no invasivo que estima la grasa y la rigidez del hígado. En ambos grupos disminuyeron el índice de masa corporal, las circunferencias y las transaminasas, enzimas que pueden aumentar cuando el hígado está bajo estrés. En el grupo que tomó jengibre disminuyeron la insulina y el HOMA-IR, un índice estimado de resistencia a la insulina, y aumentó el colesterol HDL. Asimismo, mejoraron la presión sistólica y diastólica. Por el contrario, no surgieron variaciones significativas en los marcadores inflamatorios ni en los índices del FibroScan relacionados con la esteatosis y la atenuación controlada. Por lo tanto, el trabajo sugiere una posible señal metabólica a corto plazo, pero no constituye una demostración de que el jengibre reduzca la grasa hepática o modifique el curso de la enfermedad.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 22, 2026

Revised: October 22, 2026

Accepted: October 22, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

zenzero steatosi epatica nel diabete tipo 2
zenzero metabolismo lipidico fegato
zenzero e insulino-resistenza
steatosi epatica
HOMA-IR
supporto nutrizionale diabete

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.



2. QUÉ ANALIZÓ ESTA INVESTIGACIÓN

El estudio de Ghoreishi y sus colegas de 2024 evaluó si el jengibre puede complementar el control metabólico en personas que presentaban simultáneamente diabetes tipo 2 y esteatosis hepática no alcohólica. Los 76 participantes fueron asignados aleatoriamente para recibir jengibre o un placebo durante tres meses. La dosis fue de 2 g al día. Los investigadores evaluaron el peso y las circunferencias, la presión arterial, la glucemia, los lípidos, la insulina y el HOMA-IR, un cálculo que estima la resistencia a la insulina. También midieron las transaminasas, los marcadores inflamatorios y el FibroScan. Este último no observa directamente las células hepáticas, pero proporciona estimaciones no invasivas de la grasa y la rigidez del hígado. El diseño controlado reduce algunos riesgos de sesgo, pero la importancia de los datos depende sobre todo de la comparación entre grupos. Una reducción observada solo respecto al valor inicial puede, de hecho, depender también de cambios comunes a los participantes, no necesariamente del suplemento.

3. QUÉ RESULTADOS SE DESPRENDEN DEL ESTUDIO

El resultado práctico más claro se refiere a algunos indicadores metabólicos, no a una reducción demostrada de la grasa hepática. En el grupo que tomó jengibre, la insulina y el HOMA-IR disminuyeron en comparación con el valor basal, con valores P de 0,002 y 0,004 respectivamente. Un valor P indica en qué medida un resultado es compatible con la hipótesis de ausencia de diferencia estadística; por sí solo, no mide la utilidad clínica del efecto. En el mismo grupo mejoraron el colesterol HDL, a menudo definido como colesterol "bueno", y la presión sistólica y diastólica. Los valores P reportados fueron 0,01 para el HDL, 0,02 para la presión sistólica e inferiores a 0,0001 para la diastólica. Sin embargo, tanto el grupo que tomó jengibre como el grupo placebo mostraron reducciones en el índice de masa corporal, las circunferencias y las transaminasas. Además, los marcadores inflamatorios y las estimaciones de esteatosis mediante FibroScan no cambiaron significativamente. El trabajo no aporta pruebas de una regresión de la esteatosis hepática.

4. POR QUÉ ESTE ESTUDIO ES RELEVANTE

La investigación es relevante porque considera una población con dos condiciones que a menudo coexisten: diabetes tipo 2 y acumulación de grasa en el hígado. La resistencia a la insulina significa que los músculos, el hígado y el tejido adiposo responden con menor eficacia a la insulina; una mejora estimada en este aspecto podría ser coherente con un perfil metabólico más favorable. El valor del estudio es, sin embargo, limitado. El jengibre se evaluó como suplemento y no como sustituto de la alimentación, la actividad física, los medicamentos o el seguimiento clínico. La falta de cambios en los índices hepáticos instrumentales recuerda que una señal sobre la insulina o la presión arterial no equivale automáticamente a un beneficio estructural para el hígado.

5. LÍMITES DEL ESTUDIO Y QUÉ NO DEMUESTRA

Tres meses es un periodo breve para establecer si un cambio metabólico persiste o modifica la evolución de la enfermedad hepática. La muestra de 76 personas limita, además, la precisión de las estimaciones y la posibilidad de aplicarlas a todas las personas con diabetes tipo 2. El estudio no demuestra que el jengibre cure la esteatosis hepática, ni que prevenga la fibrosis, la cirrosis o los eventos cardiovasculares. Tampoco demuestra que las variaciones observadas dependan de un compuesto específico del jengibre o que el mismo esquema sea apropiado fuera del contexto experimental. El FibroScan es útil para el seguimiento no invasivo, pero no sustituye toda la información que se puede obtener mediante la evaluación clínica y, cuando está indicada, histológica. Por lo tanto, la falta de variaciones en los índices del FibroScan exige una interpretación prudente.

6. EVIDENCIAS INDEPENDIENTES DE CONFIRMACIÓN

Un metaanálisis de Zhou y sus colegas reunió cuatro ensayos aleatorizados con 177 adultos con esteatosis hepática no alcohólica. El resultado global respaldó una mejora en la alanina aminotransferasa, el colesterol total, el colesterol LDL y el HOMA-IR en comparación con el placebo [1]. Esto refuerza el eslabón de la cadena que conecta el jengibre con los



indicadores metabólicos y de estrés hepático, en línea con las señales sobre la insulina observadas por Ghoreishi. La confirmación es de grado moderado-bajo: los estudios incluidos fueron pocos, breves y con preparaciones diferentes; además, la síntesis no demuestra un efecto sobre la fibrosis o los resultados clínicos. Un ensayo de Kamari y sus colegas involucró a 160 niños con obesidad y esteatosis hepática, distribuidos en cuatro grupos durante 12 semanas. La combinación de jengibre y alimentación antiinflamatoria se asoció con mejoras en la glucemia, las enzimas hepáticas, los lípidos, la inflamación y la estimación de la esteatosis [2]. Esto respalda indirectamente la hipótesis de que una intervención nutricional con jengibre puede actuar sobre múltiples indicadores metabólicos. Sin embargo, no confirma el efecto aislado en adultos con diabetes: la edad, el contexto clínico y la cointervención dietética son diferentes.

7. EVIDENCIAS DISCORDANTES

Un ensayo aleatorizado de Rafie y sus colegas, realizado en 46 adultos con esteatosis hepática no alcohólica durante 12 semanas, observó reducciones en la glucemia en ayunas, el HOMA-IR, la alanina aminotransferasa y algunos marcadores en el grupo que consumió jengibre. Sin embargo, no encontró diferencias significativas entre los grupos en cuanto al grado de esteatosis, el índice de hígado graso, la presión arterial, el colesterol HDL, los triglicéridos, la aspartato aminotransferasa y diversos marcadores inflamatorios [3]. Este resultado es directamente pertinente: confirma que algunas señales metabólicas pueden cambiar, pero indica que los efectos no son uniformes y que la mejora en los análisis de sangre no demuestra una reducción de la grasa en el hígado. La muestra era pequeña y todos los participantes recibieron indicaciones sobre dieta y actividad física, factores que pueden atenuar las diferencias. No se han identificado evidencias directamente discordantes lo suficientemente pertinentes más allá de estos resultados no uniformes; esto no demuestra la ausencia de resultados contrarios.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Las publicaciones disponibles muestran señales metabólicas potencialmente favorables, pero resultados no constantes en los indicadores directos



de esteatosis hepática.

Quadro comparativo

Publicación	Modelo e intervención	Resultado principal	Relación con el estudio de Ghoreishi
Zhou et al., 2023 [1]	Metaanálisis de 4 ensayos, 177 adultos con esteatosis hepática no alcohólica	Mejoras agregadas de ALT, lípidos y HOMA-IR	Confirmación indirecta de las señales metabólicas; no demuestra regresión hepática
Kamari et al., 2023 [2]	Ensayo aleatorizado, 160 niños con obesidad y esteatosis; jengibre con o sin dieta antiinflamatoria	La combinación con dieta mejoró más indicadores metabólicos y hepáticos	Confirmación indirecta, limitada por la edad y la cointervención dietética
Rafie et al., 2020 [3]	Ensayo aleatorizado, 46 adultos con esteatosis; 1,5 g/día durante 12 semanas	Algunos marcadores metabólicos mejoraron, pero no hubo diferencias en la gravedad de la esteatosis	Destaca resultados no uniformes en los desenlaces hepáticos

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI
CONCLUSIÓN EDITORIAL

El ensayo de Ghoreishi y sus colegas exploró el jengibre como apoyo nutricional en personas con diabetes tipo 2 y esteatosis hepática no alcohólica. En tres meses, el grupo tratado mostró cambios favorables en la insulina, el HOMA-IR, el colesterol HDL y la presión arterial. Estos resultados sugieren un posible efecto en algunos aspectos del metabolismo, pero no son suficientes para afirmar un beneficio clínico general. Los índices obtenidos con FibroScan y los marcadores inflamatorios no cambiaron significativamente. Este punto es fundamental: una mejora en algunos análisis de sangre no equivale a demostrar que la grasa en el hígado haya disminuido o que el daño hepático haya remitido. Las otras investigaciones disponibles muestran una dirección en parte coherente sobre la resistencia a la insulina y las transaminasas, pero también resultados nulos en diversos desenlaces. En conjunto, las pruebas

justifican una mayor investigación, no el uso del jengibre como tratamiento autónomo de la esteatosis hepática o la diabetes.

Aggiornato al 22/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación. Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI



- [1] **Ginger supplementation for the treatment of non-alcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of randomized controlled trials**

Zhou et al., 2023

African Health Sciences

DOI: <https://doi.org/10.4314/ahs.v23i1.65>

- [2] **Combination of the effect of ginger and anti inflammatory diet on children with obesity with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized clinical trial**

Kamari et al., 2023

Food Science & Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1002/fsn3.3218>

- [3] **Effect of Ginger Powder Supplementation in Patients with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Randomized Clinical Trial**

Rafie et al., 2020

Clinical and Experimental Gastroenterology

DOI: <https://doi.org/10.2147/CEG.S234698>