LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Volumen 1, Número 4, noviembre 2026

Jengibre y HbA1c en la diabetes tipo 2: qué muestra el metaanálisis de 2019

M. Moscati[1]

1 Italy

1. ABSTRACT

Esta revisión sistemática con metaanálisis evaluó si el consumo de jengibre puede modificar la glucemia en ayunas y la hemoglobina glucosilada en personas con diabetes tipo 2. El resultado más favorable se observó en la hemoglobina glucosilada, pero el método utilizado y el pequeño tamaño de los estudios exigen una interpretación prudente.La síntesis de los autores incluyó ocho ensayos aleatorizados, es decir, estudios en los que los participantes son asignados al azar al tratamiento o al grupo de comparación, con un total de 454 personas con diabetes tipo 2. Las dosis diarias de jengibre variaron de 1.600 a 4.000 mg y las intervenciones duraron de 8 a 12 semanas. La glucemia en ayunas no mostró una variación estadísticamente significativa en el grupo que consumió jengibre: diferencia de medias ponderada 1,38, intervalo de confianza del 95% de −0,53 a 3,30; P=0,16. En términos sencillos, los datos combinados no permiten excluir que esta diferencia se deba al azar. Por el contrario, la hemoglobina glucosilada, o HbA1c, disminuyó desde el valor inicial hasta el final del tratamiento en el grupo de jengibre, con una diferencia de medias ponderada de 0,46 puntos porcentuales e intervalo de confianza de 0,09 a 0,84; P=0,02. La HbA1c describe la exposición media a la glucosa de las últimas semanas, por lo que el dato sugiere un posible cambio más estable en comparación con una glucemia aislada. Sin embargo, el análisis comparó principalmente los cambios internos en los grupos antes y después de la intervención. Este enfoque no equivale siempre a medir directamente la diferencia entre el jengibre y el placebo.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 12, 2026
Updated: November 12, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24178466

KEYWORDS

revisione zenzero HbA1c diabete tipo 2
zenzero riduce HbA1c davvero
effetto zenzero su HbA1c e glicemia nel diabete
revisione studi clinici zenzero glicemia a digiuno
zenzero e diabete tipo 2 evidenze scientifiche
controllo glicemico con zenzero

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 Huang y sus colegas de 2019 buscó comprender si el jengibre puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes tipo 2. Reunió ensayos clínicos aleatorizados publicados hasta julio de 2018 y consideró únicamente estudios con un grupo de control.Los dos resultados principales fueron la glucemia en ayunas, es decir, la glucosa medida tras un periodo sin ingerir alimentos, y la HbA1c, o hemoglobina glicosilada, que refleja la exposición media a la glucosa en las semanas anteriores. Las preparaciones no eran idénticas: variaban la dosis, la duración y las características de los participantes. Estas diferencias son importantes a la hora de interpretar los resultados.

3. QUÉ RESULTADOS SE DESPRENDEN DEL ESTUDIO

El dato más sencillo de comprender es que la glucemia en ayunas no mostró un descenso estadísticamente significativo en el conjunto de los estudios. La diferencia media ponderada fue de 1,38, con un intervalo de confianza del 95 % de –0,53 a 3,30 y P=0,16. Dado que el intervalo incluye tanto posibles disminuciones como posibles aumentos, no demuestra un efecto fiable sobre esta medida.Para la HbA1c, el estudio de Huang y sus colegas detectó una mejora en el grupo que tomó jengibre desde el valor inicial hasta el final de la intervención: diferencia media ponderada de 0,46, intervalo de confianza del 95 % de 0,09 a 0,84 y P=0,02. Esto sugiere una posible señal sobre el control glucémico a lo largo del tiempo. Sin embargo, no prueba que todas las preparaciones de jengibre produzcan el mismo efecto.

4. POR QUÉ ES RELEVANTE ESTE ESTUDIO

La relevancia de la investigación reside en haber examinado conjuntamente varios estudios en humanos en lugar de confiar en un único resultado. Esto permite observar si surge una tendencia común, distinguiendo la glucemia del momento de la HbA1c, que describe un periodo más largo.El panorama resultante es útil sobre todo porque no es uniformemente positivo: una posible mejora de la HbA1c no fue acompañada por una reducción estadísticamente significativa de la glucemia en ayunas. Para una persona con diabetes tipo 2, esto significa que los datos describen una hipótesis de apoyo, no una alternativa a los fármacos, la alimentación personalizada, la actividad física y los controles clínicos.

5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y LO QUE NO DEMUESTRA

La limitación principal es metodológica. Los autores evaluaron principalmente el cambio desde el valor inicial hasta el final del estudio dentro de cada grupo. Para atribuir con mayor seguridad un cambio al jengibre, la comparación más informativa es la diferencia entre el cambio del grupo que tomó jengibre y el del grupo placebo.Además, 454 participantes distribuidos en ocho estudios representan un número limitado para extraer conclusiones aplicables a todas las personas con diabetes tipo 2. Las intervenciones duraron un máximo de 12 semanas y no permiten conocer los efectos a largo plazo, la seguridad prolongada o el impacto en las complicaciones. El estudio no demuestra una cura, no define una dosis válida para todos y no demuestra que el jengibre sustituya a las terapias prescritas.

6. EVIDENCIAS INDEPENDIENTES DE CONFIRMACIÓN

Un metaanálisis actualizado de Chen y sus colegas ha reforzado la parte de la narrativa relativa a una posible mejora media de la glucemia y la HbA1c. Reunió 13 estudios aleatorizados con 837 participantes y estimó reducciones de la glucemia en ayunas de 16,27 mg/dL y de la HbA1c de 0,41 puntos porcentuales. Sin embargo, los autores señalaron una heterogeneidad elevada y una certeza baja o muy baja: es una confirmación directa de la dirección de la señal, no de su fiabilidad para el paciente individual [1].En un ensayo aleatorizado doble ciego, Arablou y sus colegas compararon 1.600 mg al día de jengibre con placebo durante 12 semanas en 70 adultos con diabetes tipo 2. Disminuyeron la glucemia en ayunas, la HbA1c, la insulina y el índice HOMA, una estimación de la resistencia a la insulina. Esto respalda el paso de un posible efecto metabólico a los marcadores clínicos, pero la muestra reducida y la breve duración limitan la confirmación [2].Li y sus colegas observaron un paso biológico previo en células musculares de rata L6: los gingeroles purificados aumentaron la presencia de

GLUT4 en la superficie celular. GLUT4 es una proteína que facilita la entrada de glucosa en la célula. Es una confirmación mecanística indirecta, porque un experimento celular no prueba el efecto en el organismo humano [3].

7. EVIDENCIAS DISCORDANTES

Una revisión de 2024 realizada por Schumacher y sus colegas, basada en ensayos aleatorizados, no detectó un efecto estadísticamente significativo del jengibre ni en la glucemia en ayunas ni en la HbA1c. Esta lectura contrasta con la señal favorable reportada por Huang y el metaanálisis más reciente. La divergencia puede depender de los criterios de selección, los métodos estadísticos y los estudios incluidos; por lo tanto, reduce la certeza general [4].Un pequeño estudio clínico de un solo brazo realizado por Nganou-Gnindjio y sus colegas observó una disminución de la HbA1c tras seis semanas de extracto de jengibre en 21 personas. Sin embargo, no contaba con un grupo placebo. El resultado no es opuesto, pero ofrece una interpretación alternativa: sin una comparación, no se puede separar el efecto del producto de las variaciones en el tiempo, la adherencia al tratamiento u otros factores [5]. No se han identificado evidencias directamente discordantes lo suficientemente pertinentes más allá de estas; esto no demuestra la ausencia de resultados contrarios.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Las siguientes publicaciones ayudan a situar los resultados de la investigación de 2019 entre confirmaciones biológicas, datos clínicos e interpretaciones más cautelosas.

Quadro comparativo

Publicación	Diseño y modelo	Resultado principal	Relación con el estudio
Chen et al., 2026 [1]	Metaanálisis de 13 ECA; 837 participantes	Reducciones medias de glucemia en ayunas y HbA1c, con elevada heterogeneidad	Confirmación directa pero con certeza limitada
Arablou et al., 2014 [2]	ECA doble ciego; 70 adultos; 12 semanas	Mejoras en la glucemia, HbA1c y algunos marcadores metabólicos	Confirmación clínica directa, muestra pequeña
Li et al., 2012 [3]	Estudio experimental en células musculares de rata	Aumento de GLUT4 en la superficie celular	Apoyo mecanístico indirecto
Schumacher et al., 2024 [4]	Revisión sistemática con metaanálisis de ECA	Ningún efecto estadísticamente significativo en la glucemia o HbA1c	Resultado discordante directo
Nganou-Gnindjio et al., 2022 [5]	Estudio clínico de brazo único; 21 participantes; 6 semanas	HbA1c reducida, pero sin grupo placebo	Interpretación alternativa y evidencia débil

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIÓN EDITORIAL

Esta síntesis de 2019 recopiló ocho estudios aleatorizados en personas con diabetes tipo 2 y examinó la glucemia en ayunas y la HbA1c. La señal principal se refiere a la HbA1c, mientras que la glucemia en ayunas no cambió de forma estadísticamente significativa en el análisis de los autores. Este contraste es comprensible, ya que ambas pruebas describen momentos diferentes del control glucémico. Sin embargo, los estudios disponibles eran pequeños, breves y variados en cuanto a dosis, preparación y características clínicas. Además, el método centrado en la comparación antes-después dentro de cada grupo limita la capacidad de estimar el efecto específico en comparación con el placebo. Las evidencias posteriores confirman una posible reducción media de algunos indicadores, pero

también resultados nulos o inciertos y una elevada heterogeneidad. Para el lector, el punto esencial es que el jengibre puede estudiarse como un apoyo adicional y no como un sustituto de los fármacos, la alimentación personalizada y el seguimiento clínico. Se necesitan pruebas más amplias, controladas y prolongadas para entender quién puede beneficiarse de ello.

Aggiornato al 17/11/2026. 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] **Meta-analysis of the effects of ginger supplementation on glycemic control, blood pressure and lipid profile in patients with type 2 diabetes**
Chen et al., 2026
Systematic Reviews
DOI: https://doi.org/10.1186/s13643-026-03251-5

[2] **The effect of ginger consumption on glycemic status, lipid profile and some inflammatory markers in patients with type 2 diabetes mellitus**
Arablou et al., 2014
International Journal of Food Sciences and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.3109/09637486.2014.880671

[3] **Gingerols of Zingiber officinale Enhance Glucose Uptake by Increasing Cell Surface GLUT4 in Cultured L6 Myotubes**
Li et al., 2012
Planta Medica
DOI: https://doi.org/10.1055/s-0032-1315041

[4] **The effect of oral supplementation of ginger on glycemic control of patients with type 2 diabetes mellitus - A systematic review and meta-analysis**
Schumacher et al., 2024
Clinical Nutrition ESPEN
DOI: https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.07.011

[5] **Cardiometabolic effects of ZingiberOfficinale Roscoe extracts in Type 2 diabetic Cameroonians patients after six weeks of add-on Therapy : A single clinical-arm trial**
Nganou-Gnindjio et al., 2022
Annales de Cardiologie et d'Angéiologie
DOI: https://doi.org/10.1016/j.ancard.2021.09.010