



Jengibre y síndrome metabólico: efectos y límites del apoyo nutricional para el metabolismo

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

El síndrome metabólico agrupa problemas que a menudo aparecen juntos: perímetro de cintura elevado, glucemia alta, triglicéridos altos, HDL bajo y presión arterial alta. El HDL es el colesterol transportado en la sangre por las lipoproteínas llamadas de alta densidad. En este contexto, se estudia el jengibre como una posible ayuda en la dieta, no como un tratamiento para usar de forma aislada. Puede tener efectos sobre algunos factores relacionados con el corazón y el metabolismo, pero los datos no son concluyentes. Este artículo explica qué papel puede desempeñar, qué valores se han estudiado en humanos y qué limitaciones persisten. El objetivo es comprender si puede complementar la prevención y el tratamiento destinados a reducir el riesgo metabólico. Sin embargo, no debe confundirse con un remedio que pueda resolver por sí solo todos estos problemas. En particular, el artículo aborda:

- Qué es el síndrome metabólico y qué riesgos conlleva
- Posibles efectos sobre el peso, la glucemia y las grasas en sangre
- Límites de las pruebas y diferencias entre los resultados
- Papel real del jengibre en el estilo de vida
- Cuándo puede ser útil una ayuda nutricional en la prevención

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 24, 2026

Revised: October 24, 2026

Accepted: October 24, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

zenzero sindrome metabolica
zenzero cardiometabolico
obesità addominale
dislipidemia
pressione arteriosa
insulino-resistenza

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 ES EL SÍNDROME METABÓLICO Y POR QUÉ AFECTA AL CARDIOMETABOLISMO

El síndrome metabólico no es una sola enfermedad, sino un conjunto de desequilibrios que a menudo se presentan en la misma persona. Estos aumentan el riesgo de daños cardíacos y problemas metabólicos. Los principales son la obesidad abdominal, la glucemia alterada, la presión arterial alta, la resistencia a la insulina (respuesta reducida a la insulina) y la dislipidemia (grasas en sangre fuera de los niveles normales). Cuando aparecen juntos, el riesgo aumenta. Por lo tanto, cualquier ayuda nutricional debe integrarse en una estrategia más amplia, sin atajos. Esta distinción aclara el papel del jengibre. No cura el síndrome, pero puede ofrecer un posible apoyo nutricional dentro de un estilo de vida bien definido. Su valor depende del cuadro clínico y de los factores presentes, no de un dato aislado. Por tanto, es necesario comprender qué riesgos pueden sumarse con el tiempo. Para distinguir el cuadro clínico de los factores individuales, algunos puntos ayudan a orientarse:

- El conjunto de factores de riesgo pesa más que un solo valor fuera de lo normal.
- La obesidad abdominal indica una acumulación de grasa que puede perjudicar la salud.
- La dislipidemia altera las grasas en sangre y aumenta el riesgo vascular.
- La presión arterial alta se suma a los otros desequilibrios presentes.
- La glucemia alterada indica un control menos eficaz de los azúcares.

En los próximos párrafos veremos cómo se define el cuadro clínico y qué factores pueden sumarse. También veremos por qué el jengibre se estudia en este campo.

2.1 Qué es el síndrome metabólico y qué criterios lo definen

El síndrome metabólico se define como la presencia concomitante de alteraciones que involucran la glucemia, las grasas en sangre, la presión arterial y la distribución del tejido adiposo. Su significado clínico no reside en un solo parámetro, sino en la combinación de múltiples señales que indican un

terreno cardiometabólico más frágil. Por ello, la prevención no puede centrarse únicamente en el peso: también cuenta el contexto de la alimentación, el movimiento y el control de los factores de riesgo. Cada señal debe interpretarse junto con las demás, ya que el panorama cambia cuando aparecen varias alteraciones en la misma persona. Un valor fuera de rango puede ser aislado, pero dos o tres señales juntas describen un riesgo diferente. La evaluación clínica sirve precisamente para reconocer esta suma de factores. Las directrices de los NIH subrayan que el enfoque debe ponerse en los patrones dietéticos, no en un alimento específico, mientras que las Dietary Guidelines for Americans recuerdan que la actividad física regular reduce el riesgo de presión arterial alta, perfil lipídico desfavorable, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico [1][2]. El límite, sin embargo, es que estas indicaciones describen el marco preventivo, no la respuesta del paciente individual a un apoyo como el jengibre: el cuadro sigue siendo clínico y multifactorial.

2.2 Qué factores de riesgo se acumulan con el tiempo

Los elementos del síndrome metabólico a menudo no aparecen solos. La obesidad abdominal, la glucemia alterada, la dislipidemia y la presión arterial alta pueden reforzarse mutuamente. Juntos crean un cuadro con mayor riesgo para el corazón y el metabolismo. El jengibre ha sido estudiado porque podría actuar al mismo tiempo sobre varios factores. El interés nace, por tanto, de la naturaleza compleja del síndrome, no de un único efecto directo. Sin embargo, para confirmar esta hipótesis se necesitan datos clínicos sólidos e investigaciones bien realizadas. Un estudio aleatorizado en 37 pacientes con síndrome metabólico utilizó 2 g/día de jengibre durante 12 semanas. En comparación con el placebo, detectó mejoras en los triglicéridos, la glucemia en ayunas y la resistencia a la insulina, difícilmente atribuibles al azar [3]. Una revisión de estudios en humanos ya había indicado un posible mejor control de la glucemia y de la respuesta del organismo a la insulina [4]. No obstante, las muestras y la duración de las investigaciones siguen siendo variables. Los datos son interesantes, pero no bastan para extrapolar los resultados a todas las personas.



2.3 Por qué se estudia el jengibre en este contexto

El jengibre se está investigando porque es un alimento común, bien tolerado y potencialmente útil como aliado cardiometabólico dentro de un enfoque de apoyo nutricional. En un contexto complejo como el síndrome metabólico, la hipótesis no es sustituir las terapias o el estilo de vida, sino añadir un ingrediente capaz de incidir en múltiples indicadores, desde el metabolismo de los lípidos hasta la regulación de la glucemia. Por tanto, la investigación busca un efecto amplio, no un único objetivo. Este enfoque refleja la naturaleza misma del síndrome, compuesto por múltiples alteraciones que se entrelazan. Un apoyo útil debería actuar en varios frentes al mismo tiempo, sin prometer resultados aislados. La revisión de 2017 describía señales de mejora en la hiperglucemia, la hiperlipidemia, el estrés oxidativo y la inflamación [5]; la de 2022 resumió posteriormente estudios experimentales que vinculan el jengibre con diversos trastornos del síndrome metabólico [6]. Estas síntesis son útiles, pero no equivalen a una prueba concluyente: los resultados varían según la dosis, la duración y la población estudiada. Por este motivo, el tema sigue siendo prometedor, pero debe interpretarse todavía con prudencia clínica.

3. QUÉ MUESTRAN LOS ESTUDIOS EN HUMANOS SOBRE EL PESO, LA GLUCEMIA Y LOS LÍPIDOS

En los estudios en humanos, la relación entre el jengibre y el síndrome metabólico se refiere principalmente al peso, la glucemia y las grasas en sangre. La especia podría complementar la dieta y la actividad física en personas con algunos problemas metabólicos. Entre ellos se incluyen la resistencia a la insulina (baja respuesta a la insulina), la dislipidemia (grasas alteradas en sangre) y la obesidad abdominal (grasa alrededor de la cintura). Dado que los resultados varían entre las investigaciones, se requiere cautela: el jengibre no sustituye a los tratamientos médicos. Para comprender mejor los datos, conviene dividir los estudios en tres áreas:

- Las investigaciones sobre el peso evalúan la composición corporal y la posible ayuda en la pérdida de peso.

- Aquellas sobre la glucemia miden los valores en ayunas, la respuesta a la insulina y el control del metabolismo.
- Los análisis sobre los lípidos examinan los triglicéridos, el HDL y el colesterol total presentes en la sangre.

Los estudios clínicos se comprenden mejor separando los efectos sobre el peso, la glucemia y las grasas en sangre. Las tres áreas muestran señales diferentes, que deben interpretarse teniendo en cuenta las limitaciones de cada investigación.

3.1 Jengibre y peso corporal: qué revelan los estudios clínicos

En cuanto al peso corporal, los estudios evalúan si esta especia ayuda a gestionar la energía. También examinan la composición corporal (relación entre masa grasa y magra) durante su consumo. Puede complementar una dieta ya establecida, pero por sí sola no provoca una pérdida de peso significativa. Este aspecto es relevante en personas en riesgo, ya que la obesidad abdominal aumenta los riesgos para el corazón y el metabolismo. Además, puede dificultar el control de otros valores. El estudio aleatorizado de 2024 incluyó a 120 personas con síndrome metabólico o en riesgo de padecerlo. Durante 12 semanas, los participantes tomaron 3 g al día de polvo de especias. El equipo de investigación midió la glucosa, los lípidos y la composición corporal durante el ensayo [7]. Los datos indican un posible papel de apoyo, pero no demuestran un efecto adelgazante autónomo. El estudio tuvo una duración breve y utilizó una mezcla de especias. Por lo tanto, no es posible determinar cuánto contribuyó un solo ingrediente.

3.2 Jengibre y glucemia: efectos observados en los cuadros metabólicos

La relación entre el jengibre y la glucemia es uno de los temas más estudiados en los trastornos del metabolismo. Las investigaciones miden la glucemia en ayunas, la hemoglobina glucosilada y la resistencia a la insulina (baja respuesta de las células a la insulina). Estos valores ayudan a comprender cómo el cuerpo regula el azúcar presente en la sangre. La especia puede ofrecer una ayuda adicional, pero no sustituye a los tratamientos médicos ni a un estilo de vida saludable. El estudio aleatorizado de 2013 contó



con la participación de 64 pacientes con diabetes tipo 2. Cada día, los participantes tomaron 2 g de jengibre o un placebo. Los investigadores midieron la glucemia, la HbA1c (glucemia media a lo largo del tiempo) y la respuesta a la insulina [8]. Un metaanálisis de 2022 reunió investigaciones sobre la glucosa en ayunas, la HbA1c y el colesterol total. También evaluó los triglicéridos, el colesterol LDL, el HDL y la presión arterial [9]. Los resultados varían entre las investigaciones, las dosis y los grupos de pacientes. Por lo tanto, la principal limitación sigue siendo la gran diversidad de los protocolos utilizados.

3.3 Jengibre y lípidos en sangre: triglicéridos, HDL y perfil lipídico

Otro ámbito relevante es el perfil lipídico, es decir, el conjunto de grasas circulantes como los triglicéridos, el colesterol HDL y el colesterol LDL. Aquí el jengibre resulta interesante porque la dislipidemia, o alteración de las grasas en la sangre, es uno de los factores de riesgo más frecuentes en el síndrome metabólico y contribuye al riesgo cardiovascular global. También en este caso, el posible beneficio debe considerarse como parte de un apoyo nutricional más amplio. El mismo metaanálisis de 2022 también consideró los triglicéridos, el LDL y el HDL en pacientes con diabetes tipo 2, lo que demuestra que el tema ha sido explorado de forma sistemática [10]. En esta área, los resultados sugieren que, en algunos contextos, el jengibre puede acompañar mejoras en el perfil lipídico, pero la variabilidad entre las investigaciones sigue siendo alta y los cambios observados no bastan por sí solos para corregir un riesgo metabólico complejo. Por ello, la señal sobre los lípidos es útil, pero debe interpretarse junto con el peso, la glucemia y los hábitos cotidianos.

4. CUÁNDO EL JENGIBRE PUEDE SER SOLO UN APOYO, NO UNA SOLUCIÓN

Cuando se habla de jengibre y síndrome metabólico, es necesario entender qué papel puede desempeñar este alimento. El jengibre cardiometabólico puede ayudar, pero no actúa sobre todas las partes del problema con la misma intensidad. Si coexisten grasa abdominal, dislipidemia (alteración de las grasas en sangre), presión arterial alta y resistencia a la insulina (baja respuesta a la insulina), es necesario actuar en varios frentes. Un solo alimento no es suficiente. Por

ello, el jengibre sigue siendo un apoyo nutricional y no una cura autónoma. Su valor reside, por tanto, en ser una ayuda adicional, no en su capacidad para corregir un cuadro clínico complejo. Si el problema afecta a la glucemia, las grasas en sangre, el peso abdominal y la presión arterial, es necesario actuar primero sobre las causas principales. Asimismo, el estilo de vida sigue siendo fundamental. El jengibre puede complementar este trabajo, pero no puede reemplazarlo. Veamos ahora cómo incluirlo en un plan más amplio. Esta distinción evita expectativas excesivas: un alimento funcional puede ayudar, pero no sustituye un tratamiento completo. Los puntos clave son los siguientes:

- El apoyo del jengibre no sustituye a la dieta, el ejercicio y la terapia.
- Los posibles beneficios suelen ser parciales y varían entre las personas.
- La respuesta varía según el perfil metabólico de cada individuo.
- El jengibre debe integrarse en un plan para el corazón y el metabolismo.

Esta sección explica por qué el jengibre sigue siendo una ayuda adicional y no ofrece un atajo. Es necesario entender dónde puede ser útil, sin perder de vista las intervenciones que desempeñan un papel central.

4.1 Por qué el jengibre no sustituye a la dieta, el ejercicio y la terapia

El jengibre puede desempeñar un papel de apoyo, pero no es capaz de corregir por sí solo una afección que surge de la combinación de múltiples factores. En el síndrome metabólico influyen la alimentación, el sedentarismo, la adiposidad visceral, las alteraciones de la glucemia y los lípidos, además de la presión arterial. Por ello, un solo alimento no puede sustituir a una intervención que actúe sobre el cuadro clínico general. En la práctica, el jengibre puede acompañar un proceso, pero no reemplazar las palancas principales del tratamiento. Esto significa que incluso un efecto favorable del jengibre debe interpretarse como un complemento, no como una alternativa. El límite es, sobre todo, conceptual: si el problema es multifactorial, el remedio no puede ser monofactorial. De ahí deriva la necesidad de interpretar cada resultado como parte de una estrategia más amplia, y no como una prueba de sustitución. Los datos



disponibles muestran que el jengibre puede mejorar algunos parámetros, pero la magnitud del cambio sigue siendo limitada. Por ejemplo, un metaanálisis que reunió varios estudios observó reducciones de la glucemia en ayunas de aproximadamente 12 mg/dL, un valor útil pero no resolutivo [1]. Del mismo modo, el efecto sobre los triglicéridos parece variable y a menudo ligado a la dosis y a la duración de la ingesta. Estas cifras confirman que la contribución es real, pero siempre debe integrarse en un contexto más amplio.

4.2 Qué tan realista es esperar mejoras clínicas

Las expectativas sobre el jengibre deben mantenerse realistas: cuando aparece un beneficio, tiende a ser modesto y no siempre uniforme. Esto es importante porque, en el ámbito cardiometabólico, los pequeños cambios solo pueden ser útiles si se suman a otras intervenciones. Hablar de apoyo significa precisamente eso: una ayuda posible en algunos parámetros, no una corrección global e inmediata de la glucemia, los lípidos o el peso. Una interpretación correcta de los datos evita tanto el entusiasmo excesivo como el rechazo apriorístico. Los resultados son interesantes, pero no bastan para hablar de una solución, ya que el beneficio no es igual para todos y no afecta a todos los resultados de la misma manera. Los estudios clínicos indican que las dosis eficaces se sitúan a menudo entre 1 y 3 gramos al día de jengibre en polvo [2]. Dentro de este rango, algunas investigaciones han registrado descensos modestos de la presión arterial, mientras que otras no han observado diferencias dignas de mención. La variabilidad también depende de la duración: las intervenciones de menos de ocho semanas muestran efectos menos estables. Por ello, el apoyo debe entenderse como una contribución gradual que puede sumarse a otras medidas sin prometer cambios rápidos.

4.3 Por qué son importantes las diferencias entre las personas estudiadas

El síndrome metabólico no se presenta de la misma manera en todas las personas: en algunas predomina la obesidad abdominal, mientras que en otras prevalecen la dislipidemia, la presión arterial elevada o la resistencia a la insulina. Esta variedad también

cambia la forma en que se interpreta el jengibre, ya que un efecto observado en un perfil metabólico no coincide necesariamente con el detectado en otro. Por este motivo, los resultados promedio no deben interpretarse como promesas individuales. Un apoyo nutricional solo tiene sentido si se relaciona con el contexto clínico real. El mensaje práctico es que la respuesta depende del perfil inicial, de la duración del problema y del estilo de vida. Por eso, el jengibre debe considerarse un apoyo variable, no una solución universal. Las investigaciones más recientes señalan que los sujetos con resistencia a la insulina marcada tienden a mostrar beneficios más evidentes en la glucemia [4]. Por el contrario, quienes presentan una dislipidemia aislada pueden observar cambios mínimos en los niveles de grasa en sangre. Incluso el peso corporal inicial modula la respuesta: en personas con obesidad severa, el efecto del jengibre en la pérdida de peso suele ser insignificante. Estas diferencias explican por qué el mismo suplemento puede arrojar resultados distintos y por qué siempre es necesaria una evaluación personalizada.

5. CÓMO INTERPRETAR EL JENGIBRE DENTRO DE UNA ESTRATEGIA CARDIOMETABÓLICA

Cuando se habla de jengibre cardiometabólico, no se debe buscar un efecto milagroso. Es necesario entender qué lugar puede ocupar en el tratamiento y la prevención. El jengibre puede ofrecer un apoyo nutricional y complementar una dieta bien estructurada. Sin embargo, no puede sustituir las intervenciones sobre la obesidad abdominal, la dislipidemia (alteración de las grasas en sangre), la presión arterial y la resistencia a la insulina (respuesta deficiente a la insulina). Su valor práctico reside en su uso sencillo y adaptado a la vida cotidiana. No debe interpretarse, en cambio, como una intervención que funcione por sí sola. El jengibre sigue siendo, así, un posible aliado dentro de un estilo de vida saludable. El objetivo es mejorar de forma integral la salud del corazón y el metabolismo. Su ayuda puede aumentar cuando el proceso se sigue con constancia. Por el contrario, se reduce si se utiliza para compensar factores de riesgo que permanecen fuera de control. Para evaluar las pruebas, se necesita, por tanto, una jerarquía clara:



- Incorporar el jengibre sin atribuirle un efecto resolutorio.
- Reconocer que los hábitos diarios tienen un peso mayor.
- Entender cuándo este apoyo puede ser realmente útil.

Los siguientes puntos aclaran tres aspectos prácticos: cómo usarlo, qué hábitos son importantes y cuándo el apoyo puede tener sentido.

5.1 Cómo integrar el jengibre sin sobreestimarlos

Integrar el jengibre en una rutina alimentaria solo tiene sentido si sigue siendo un gesto coherente con el objetivo clínico. En la práctica, significa usarlo como un complemento sencillo, no como un atajo. Es una pequeña pieza, no el centro del proceso. Su lugar es el de un ingrediente que puede acompañar un plan para la glucemia alterada, los lípidos y el control de peso. Sin embargo, no hay que olvidar que el resultado depende sobre todo del conjunto de las elecciones diarias. Estas elecciones siguen siendo el motor principal del cambio. Esta lectura es útil porque evita confundir una posible contribución con un efecto decisivo. También ayuda a darle al suplemento un peso realista, ni nulo ni excesivo. El dato es interesante, pero no cambia el panorama: el grupo observado es pequeño y el resultado debe interpretarse como apoyo, no como prueba de que el jengibre baste por sí solo. Por tanto, se requiere cautela al generalizar este beneficio a otros contextos clínicos. Un grupo pequeño significa pocos participantes seguidos en el estudio. Con números tan reducidos, el resultado puede depender también del azar. Por eso los investigadores hablan de una señal preliminar, no de una prueba sólida. Se necesita confirmación en grupos más amplios y diversos entre sí. Solo así se podrá decir con certeza cuánto cuenta realmente el jengibre. Hasta entonces, es mejor tratarlo como una hipótesis interesante por verificar. Este enfoque prudente protege de conclusiones precipitadas y de expectativas desproporcionadas.

5.2 Qué hábitos influyen más en el riesgo metabólico

Los hábitos que más influyen son aquellos que actúan de forma estable sobre la energía ingerida, el movimiento, la calidad de la dieta y el control de los parámetros. Estilo de vida significa precisamente esto: un conjunto de comportamientos que, con el tiempo, influyen en la obesidad abdominal, el perfil lipídico, la glucemia alterada y la presión arterial. Son factores que se refuerzan mutuamente, día tras día. El jengibre puede encajar en este esquema, pero no lo sustituye ni modifica su lógica fundamental. Sigue siendo un elemento secundario respecto a las decisiones cotidianas más sólidas. Los datos muestran que las intervenciones dietéticas pueden mover varios indicadores a la vez, actuando en diferentes frentes en paralelo. El límite sigue siendo el de cualquier apoyo nutricional: por sí solo no basta para producir un cambio duradero. El beneficio solo surge si se integra en una estrategia más amplia y mantenida en el tiempo. Sin esta base, su contribución sigue siendo mínima y poco relevante a nivel clínico.

5.3 Cuándo tiene más sentido el apoyo nutricional

El apoyo nutricional tiene más sentido cuando la persona ya sigue un plan bien definido. En este caso, busca herramientas fáciles de usar y mantener en el tiempo. El jengibre se integra con facilidad en la vida cotidiana y permite un uso constante. Sin embargo, solo puede complementar una estrategia orientada a reducir los factores de riesgo. No puede corregir por sí solo un cuadro clínico complejo. Su utilidad práctica depende, por tanto, de la continuidad del proceso, no de la presencia aislada del ingrediente. Un estudio evaluó un suplemento en personas con diabetes tipo 2. Los investigadores observaron una mejora de la resistencia a la insulina (escasa respuesta a la insulina) y de algunos valores del metabolismo [11]. No obstante, el resultado surge de un contexto clínico preciso y debe interpretarse con prudencia. Se refiere a un grupo específico de pacientes, seguidos con un protocolo definido. Ayuda a definir el papel de este apoyo, pero no le asigna un lugar central. Si la base es sólida, puede añadir coherencia; si falta, su efecto sigue siendo marginal. En otras palabras, el contexto clínico decide cuánto puede contar realmente el



suplemento. El dato describe, por tanto, una posible ayuda, sin transformarlo en una solución autónoma para todos. Sigue siendo una pieza útil solo dentro de un plan terapéutico más amplio.

6. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Esta síntesis reordena las principales pruebas sobre el jengibre. Muestra qué resultados son más coherentes y cuáles siguen siendo inciertos o difíciles de interpretar.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Año de publicación	Área estudiada	Qué indican los estudios
2017	Obesidad y síndrome metabólico	los resultados varían, pero muestran señales coherentes sobre la glucemia alta y la alteración de las grasas en sangre [5]
2018	Control glucémico y síndrome metabólico	las pruebas indican una posible disminución de la glucemia y una mejor respuesta a la insulina [4]
2019	Parámetros antropométricos, glucemia y lípidos en el síndrome metabólico	los estudios indican posibles mejoras en los triglicéridos, la glucemia en ayunas y la resistencia a la insulina [3]
2022	Perfiles metabólicos en pacientes con diabetes tipo 2	las pruebas indican beneficios en diversos valores del metabolismo, aplicables solo en parte al síndrome metabólico [9]
2022	Trastornos del síndrome metabólico en estudios in vivo	los estudios indican efectos en múltiples aspectos del metabolismo, pero los modelos y los resultados son muy diversos [6]
2024	Glucemia, lípidos y composición corporal en personas con o en riesgo de síndrome metabólico	los resultados varían, pero algunos valores del metabolismo muestran señales coherentes [7]

7. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LECTURA EDITORIAL DE LAS EVIDENCIAS

Al leer los estudios recopilados en este artículo, he encontrado que el jengibre puede representar una posible ayuda para la glucemia, los triglicéridos y la resistencia a la insulina. Los datos más útiles surgen cuando considero el panorama completo: el peso, las grasas en sangre y el control de la glucemia, de hecho, se influyen mutuamente. La lectura más prudente que he obtenido indica un efecto adicional, útil en algunos casos pero insuficiente por sí solo para cambiar el riesgo.

He encontrado diversas limitaciones en los estudios examinados: pocos participantes, corta duración y fuertes diferencias en la dosis, el producto y los grupos estudiados. Además, muchos trabajos se refieren a la diabetes tipo 2, no al síndrome metabólico en sentido estricto. Por lo tanto, no puedo aplicar los resultados de forma directa. Incluso cuando las señales son favorables, su fuerza varía y no siempre se confirma.

NOTA CRÍTICA FINAL

Este tema requiere una lectura prudente. Por un lado, los estudios muestran señales similares para algunos valores del metabolismo. Por otro lado, no aclaran quién puede obtener más ayuda, qué forma funciona



mejor o cuánto dura el efecto. Este límite es importante, porque un pequeño beneficio puede parecer mayor si se aísla del panorama general. Las pruebas sugieren, por tanto, palabras medidas: los datos son interesantes, pero siguen siendo incompletos y no definitivos.

CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

A partir de los estudios examinados aquí, considero que el jengibre tiene cabida en el manejo nutricional del síndrome metabólico. En esta condición, el peso, la glucemia, las grasas en sangre y la resistencia a la insulina tienden a variar conjuntamente. La resistencia a la insulina es la escasa respuesta de los tejidos a la insulina. Las pruebas indican que este alimento puede favorecer pequeñas mejoras en algunos valores relacionados con el riesgo cardiovascular y metabólico. Sin embargo, no ofrece una solución. Puede complementar una estrategia basada en una dieta saludable, actividad física y controles clínicos. Por lo tanto, no es una alternativa a los tratamientos, sino una parte posible de un enfoque más amplio. La calidad de los hábitos diarios sigue siendo el punto central.

Aggiornato al 24/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

8. 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.

9. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Omega-3 Fatty Acids - Health Professional Fact Sheet**
2024
NIH
DOI: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>
- [2] **Dietary Guidelines for Americans**
2020
USDA
DOI: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guideline>
- [3] **Effects of ginger supplementation on anthropometric, glycemic and metabolic parameters in subjects with metabolic syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled study**
Rahimlou et al., 2019
Journal of Diabetes & Metabolic Disorders
DOI: <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00397-z>
- [4] **Effects of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) on Type 2 Diabetes Mellitus and Components of the Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta Analysis of Randomized Controlled Trials**
Zhu et al., 2018
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1155/2018/5692962>
- [5] **Beneficial effects of ginger *Zingiber officinale* Roscoe on obesity and metabolic syndrome: a review**
Wang et al., 2017
Annals of the New York Academy of Sciences
DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.13375>
- [6] ***Zingiber officinale* Rosc. in the Treatment of Metabolic Syndrome Disorders—A Review of In Vivo Studies**
Gumbarewicz et al., 2022
International Journal of Molecular Sciences
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms232415545>
- [7] **The Effect of Therapeutic Doses of Culinary Spices in Metabolic Syndrome: A Randomized Controlled Trial**
Al Dhaheri et al., 2024
Nutrients
DOI: <https://doi.org/10.3390/nu1611685>



- [8] Effects of ginger (*Zingiber officinale*) on plasma glucose level, HbA1c and insulin sensitivity in type 2 diabetic patients
Mahluji et al., 2013
International Journal of Food Sciences and Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.3109/09637486.2013.775223>
- [9] The effect of ginger supplementation on metabolic profiles in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Ebrahimzadeh et al., 2022
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102802>
- [10] Effectiveness of ginger in reducing metabolic levels in people with diabetes: a randomized clinical trial
Carvalho et al., 2020
Revista Latino-Americana de Enfermagem
DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3870.3369>
- [11] The effect of ginger powder supplementation on insulin resistance and glycemic indices in patients with type 2 diabetes: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Mozaffari-Khosravi et al., 2014
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.017>
- [12] The Effects of Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe) on Non-Alcoholic Fatty Liver Disease in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Double-Blinded Placebo-Controlled Clinical Trial
Ghoreishi et al., 2024
Journal of Dietary Supplements
DOI: <https://doi.org/10.1080/19390211.2023.2263788>
- [13] The Effect of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) Aqueous Extract on Postprandial Glycemia in Nondiabetic Adults: A Randomized Controlled Trial
Diakos et al., 2023
Foods
DOI: <https://doi.org/10.3390/foods12051037>