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

ORIGINAL RESEARCH
Volumen 1, Número 4, noviembre 2026

Suplemento de canela: diferencias entre polvo, extracto y cápsulas en la etiqueta

Dott. A. Conte[1]

1 Biólogo nutricionista, Italy

1. ABSTRACT

Cuando hablamos de canela, es fácil confundir la especia de cocina con los suplementos. En realidad, el polvo, el extracto y las cápsulas no son equivalentes. Cambian la composición, la cantidad de compuestos, el modo de uso y el propósito. Esta distinción ayuda a leer etiquetas, textos comerciales y estudios sin confundir productos diferentes. El polvo se utiliza sobre todo como alimento, mientras que los extractos y las cápsulas son comunes en la suplementación. Esta última contempla dosis definidas y puede ofrecer cantidades más controladas de ciertos compuestos. Comprender estas diferencias evita expectativas poco realistas y ayuda a evaluar los datos con cautela. Las fuentes normativas recuerdan que los suplementos y los alimentos tienen fines distintos. Por ello, siempre es necesaria una lectura atenta de la etiqueta. En particular, el artículo describe las formas más comunes y explica por qué no son intercambiables:

- El polvo, el extracto y las cápsulas no son productos equivalentes
- La forma elegida cambia la composición y la concentración
- El uso en la cocina es distinto a la suplementación
- Las etiquetas siempre requieren un contexto
- Los estudios no siempre evalúan la misma forma

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 11, 2026
Updated: November 11, 2026
Reviewed: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24134752

KEYWORDS

integratore di cannella
cannella in polvere
estratto di cannella
cannella capsule
differenza spezia integratore
cannella standardizzata

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. POR QUÉ LA CANELA EN POLVO, EL EXTRACTO Y LAS CÁPSULAS NO COINCIDEN

Cuando se habla de suplemento de canela, es necesario distinguir formas con usos diferentes. La canela en polvo sigue vinculada a la cocina cotidiana. El extracto de canela, en cambio, concentra una parte del material de la planta. Las cápsulas de canela ofrecen una forma oral diseñada para complementar la dieta. El tipo de producto cambia su uso y la manera de evaluarlo.Este marco ayuda a evitar comparaciones poco precisas. Una especia de cocina, un concentrado y una cápsula no tienen el mismo uso. Además, los productos en el mercado pueden estar estandarizados o no. La estandarización indica una cantidad definida de uno o más componentes. Este dato ayuda a entender qué se está consumiendo y con qué fin.La composición, la concentración y la estandarización explican, por tanto, por qué productos con nombres similares pueden dar resultados diferentes. Antes de examinar los estudios, es útil entender qué distingue realmente a estas tres formas:

- El polvo sigue el uso típico de un alimento y no el de un concentrado.
- El extracto cambia el perfil del producto y puede aumentar su concentración.
- Las cápsulas ayudan a utilizar una dosis más regular y fácil de medir.
- La diferencia entre especia y suplemento depende también del propósito de uso.

Las tres formas de la canela desempeñan funciones distintas y no son variantes equivalentes. Los siguientes párrafos explican primero el polvo, luego el extracto y finalmente las cápsulas.

2.1 Canela en polvo: por qué es la forma más cercana a la cocina

La canela en polvo es la forma más conocida porque es de uso común en la cocina. Se añade a los alimentos para dar aroma y sabor, sin crear un producto concentrado. Por eso, se parece más a un ingrediente que a un suplemento. Si se utiliza para complementar la dieta, tanto la dosis como la forma de tomarla son importantes. Por lo tanto, la cantidad indicada, por sí sola, no describe todo el producto.Un estudio con diseño cruzado, en el que cada paciente probó varias opciones, contó con la participación de 19 pacientes con diabetes tipo 2. Una bebida con 3 o 6 g de especia cruda redujo mejor el pico de glucosa después de la comida en comparación con las cápsulas rígidas [1]. La hiperglucemia es un nivel demasiado alto de glucosa en sangre. Sin embargo, la revisión sistemática invita a evaluar la preparación, la dosis y el uso [2]. Por tanto, el dato no es válido para cualquier polvo, pero demuestra que la forma puede cambiar el resultado.

2.2 Extracto de canela: qué significa realmente forma concentrada

Un extracto de canela surge de un proceso que aísla o concentra ciertos componentes de la especia. El polvo, en cambio, mantiene la estructura general del material de la planta. Por tanto, la palabra "extracto" indica una selección de componentes, no solo un cambio de forma. El producto final puede tener dosis y perfiles muy diferentes a los de la especia utilizada en los alimentos. Para evaluarlo, es necesario saber cómo se ha obtenido y qué contiene.Los estudios clínicos muestran resultados vinculados al tipo de preparación. En un metaanálisis que reunió 24 ensayos y comparó diferentes dosis, el uso de la especia redujo la glucemia en ayunas y la hemoglobina glucosilada en comparación con el grupo de control [3]. La hemoglobina glucosilada estima la glucemia media de los últimos meses. Otro análisis que reunió 16 estudios aleatorizados detectó un descenso de aproximadamente medio mmol/L y una menor resistencia a la insulina, mientras que otros resultados fueron menos claros [4]. Los datos se refieren a fórmulas precisas y no son válidos para todos los productos.

2.3 Cápsulas de canela: cuando la forma oral cambia el significado

Las cápsulas de canela trasladan el producto del ámbito culinario al de la suplementación. La cápsula no es solo un recipiente: a menudo sirve para hacer que la dosis sea más cómoda, uniforme y repetible. Esto puede ser útil para quienes buscan una cantidad definida de ingrediente o extracto, pero modifica radicalmente el contexto de uso en comparación con la especia espolvoreada en las comidas. Por lo tanto, la cápsula debe entenderse como una forma galénica diseñada para la administración oral, no como una simple extensión de la cocina.Los datos sugieren que

la forma de administración importa, incluso con la misma dosis declarada. El límite, sin embargo, es que no todas las cápsulas contienen la misma preparación y no todas persiguen el mismo objetivo: algunas buscan la practicidad, otras la estandarización y otras la protección del contenido. Por eso, la palabra "cápsula" por sí sola no basta para describir el producto.

3. CÓMO CAMBIAN LA COMPOSICIÓN, LA CONCENTRACIÓN Y LA ESTANDARIZACIÓN

En un suplemento de canela cuentan tanto la planta como la forma en que se procesa. La composición puede permanecer similar a la materia prima o volverse más concentrada y específica. También cuenta la forma galénica, es decir, el modo en que se prepara el producto. El polvo, el extracto y la cápsula pueden proporcionar dosis diferentes de los diversos compuestos. Por lo tanto, la comparación debe evaluar la concentración, la uniformidad y los datos de la etiqueta, no solo el nombre.Estas diferencias explican por qué productos similares pueden tener un contenido real muy distinto. La matriz alimentaria, la concentración y los controles de los lotes cambian, de hecho, el perfil final. Conocer estos aspectos ayuda a evaluar la suplementación y a leer mejor las etiquetas. Para entender si dos productos son realmente similares, hay que distinguir estos aspectos:

- El polvo mantiene la estructura y los diversos elementos del material vegetal.
- El extracto selecciona y concentra una parte de los compuestos presentes.
- La estandarización hace más estable el contenido indicado en la etiqueta.
- Las cápsulas facilitan la dosificación del producto, pero no garantizan su uniformidad.

Para entender el tema, hay que distinguir la matriz, la estandarización y las diferencias entre los diversos productos. Los tres pasos siguientes explican por qué el mismo nombre puede indicar preparados muy diferentes.

3.1 Matriz alimentaria de la canela: por qué cuenta en el polvo

En la canela en polvo, los compuestos permanecen dentro de una matriz alimentaria compleja. Esta incluye fibras, tejidos vegetales y sustancias naturales presentes en el material de origen. Por lo tanto, el producto no actúa como un único ingrediente aislado, sino como un alimento integral. Esto significa que cada componente permanece unido a los demás. Nada se aísla ni se concentra más que en su origen vegetal. Su estructura influye en la consistencia, el sabor y la liberación de los diversos componentes. Incluso la forma en que se mastica o se cocina puede alterar dicha liberación. Esta es la principal diferencia respecto a un extracto, donde algunos elementos sí se separan.En el polvo, la composición sigue la del vegetal original. Por tanto, permanece vinculada a la planta de la que proviene, sin modificaciones dirigidas. En el extracto, en cambio, algunos elementos pueden seleccionarse y concentrarse. Esto cambia sustancialmente el contenido final del producto. La diferencia entre especia y suplemento no depende, por tanto, solo del nombre, sino de la estructura del producto. Las fuentes regulatorias sobre suplementos distinguen entre alimentos y suplementos por su forma, uso y control del contenido [5]. Esta distinción no es solo formal: refleja procesos productivos diferentes. La canela en polvo debe entenderse, pues, como un ingrediente culinario, no como un sustituto de un preparado concentrado. El límite es claro: el polvo, por sí solo, no garantiza dosis constantes de compuestos en cada uso.

3.2 Estandarización de los extractos: para qué sirve realmente

La estandarización hace que un extracto de canela sea más predecible de un lote a otro. De hecho, busca mantener estable la cantidad de ciertos componentes seleccionados. No cambia la naturaleza del producto, pero hace que el control de su composición sea más preciso. Este aspecto es importante en la suplementación, ya que la dosis declarada debe permanecer bastante uniforme a lo largo del tiempo. Los productos vendidos como cápsulas de canela suelen seguir esta lógica. Ofrecen una forma práctica y más controlada en comparación con la especia. Sin embargo, no por ello se vuelven idénticos al polvo utilizado en la cocina.En un metaanálisis que recopiló varios estudios de 2022 sobre personas con enfermedades metabólicas, los extractos de canela se asociaron con una mejora del colesterol HDL y de la presión arterial [6]. Los ensayos, sin embargo, utilizaban formulaciones diferentes. La revisión de

2020 sobre la presión arterial también mostró resultados favorables [7]. No obstante, las preparaciones examinadas no eran del todo comparables. Estos datos indican que la concentración y el control del contenido desempeñan un papel importante. La estandarización, sin embargo, no elimina todas las diferencias entre los productos. Tampoco iguala las dosis, la duración ni la calidad de los preparados estudiados.

3.3 Por qué dos productos de canela pueden tener perfiles diferentes

Dos productos con el mismo nombre comercial pueden tener perfiles diferentes según su origen, procesamiento y contenido. La razón es sencilla: la canela en polvo, el extracto de canela y las cápsulas de canela provienen de procesos distintos. Por lo tanto, pueden alcanzar niveles de concentración que no son comparables. Incluso utilizando la misma planta, el contenido final varía en función de la materia prima. También influyen el tratamiento utilizado y el grado de concentración. Para evaluar un suplemento de canela, es necesario leer la etiqueta, la dosis y la posible estandarización. El nombre genérico del producto, por sí solo, no es suficiente.Las revisiones clínicas muestran claramente esta variabilidad. El metaanálisis de 2019 sobre estudios controlados detectó efectos, en conjunto, favorables sobre la glucemia [8][9]. Sin embargo, los resultados no fueron uniformes entre los ensayos. La revisión de 2012 describió un panorama similar [10]. Los resultados variaban según el tipo de preparación y el contexto de uso. Dos productos similares en el envase pueden ser, por tanto, muy diferentes en cuanto a su contenido. No obstante, persiste una limitación importante: los estudios muestran una fuerte variabilidad, es decir, diferencias marcadas entre ellos. Sin datos claros sobre la composición y la estandarización, la comparación directa entre preparados sigue siendo aproximada.

4. BIODISPONIBILIDAD Y USO DIARIO: CÓMO INTERPRETAR LA DIFERENCIA PRÁCTICA

Para evaluar un suplemento de canela, es necesario saber qué contiene, cuánta sustancia llega al cuerpo y en qué forma. La biodisponibilidad indica la proporción de una sustancia que el cuerpo logra absorber y utilizar. Por lo tanto, una especia en las comidas, un extracto y las cápsulas pueden tener efectos diferentes. La comparación debe considerar la dosis, el tipo de uso y su constancia en el tiempo.Estos puntos ayudan a interpretar los datos sobre los efectos, sin confundir los alimentos con los suplementos. La canela puede desempeñar un papel diferente en la comida y en un producto más concentrado. Esta diferencia es importante cuando leemos los estudios y estimamos qué efectos son realistas. Antes de elegir un producto, es útil distinguir algunos aspectos sencillos pero importantes:

- La forma elegida cambia la proporción de sustancia que puede llegar realmente al cuerpo.
- La dosis indicada no siempre coincide con la que se utiliza habitualmente en las comidas.
- La estandarización indica con mayor claridad la cantidad de compuestos presentes en el producto.
- El modo de uso diario cambia el valor práctico de los resultados observados.

Para entender el efecto práctico de la canela, es necesario distinguir la absorción de la simple presencia en el producto. Los tres pasos siguientes muestran cómo la forma, el uso y los estudios cambian el verdadero significado de la suplementación.

4.1 Biodisponibilidad de la canela: por qué la forma importa

La biodisponibilidad describe cuánta sustancia llega a estar realmente disponible para el organismo tras su ingesta. Esto significa que la misma canela puede ofrecer una exposición práctica diferente si se toma como ingrediente en las comidas, como extracto concentrado o en cápsulas. La forma galénica, es decir, la preparación con la que el producto se hace utilizable, influye en el paso de los compuestos y, por tanto, en la forma en que se interpreta el efecto real. Un estudio de 2024 midió la biodisponibilidad de la procianidina A2, un compuesto clave de la canela. Los investigadores compararon la especia en polvo con un extracto en cápsulas. Observaron que la cápsula liberaba el compuesto más lentamente. El pico en sangre fue más bajo, pero la presencia duró más tiempo. Este dato ayuda a entender por qué la forma elegida modifica la exposición del cuerpo a la sustancia [5].El límite es claro: se trata de una prueba aguda, con pocos participantes y con una preparación

no estandarizada como un suplemento real. Por ello, la biodisponibilidad ayuda a interpretar la práctica, pero no permite trasladar automáticamente un resultado de una forma a otra.

4.2 Uso alimentario y suplementación: dos contextos no superponibles

Usar canela en la cocina y tomar un producto como suplemento no son gestos equivalentes. En el primer caso, la especia se incorpora a la comida junto con otros alimentos; en el segundo, la dosis está pensada para ser más controlada y repetible. Esta diferencia práctica cambia el significado de cada indicación: un consejo para el uso alimentario no puede traducirse automáticamente en una forma galénica para tomar a diario. La dosis diaria típica en la cocina es de uno o dos gramos. Un suplemento, en cambio, puede proporcionar una cantidad precisa y constante de compuestos activos. El estudio de 2024 utilizó cápsulas con 200 mg de extracto. Esta dosis es mucho más concentrada que la que se obtiene con la especia común. Por eso, ambos usos no deben confundirse al leer los datos [5].Por este motivo, un suplemento de canela debe entenderse como un producto distinto al condimento cotidiano: la misma palabra no describe el mismo contexto de uso. El límite sigue siendo el de un estudio único y breve, útil para orientar la interpretación práctica, pero insuficiente para definir una regla universal para todas las preparaciones.

4.3 Cómo leer los estudios sobre la canela sin confundir las formas

Muchos malentendidos surgen porque los estudios no siempre evalúan la misma forma del producto. Un resultado obtenido con un extracto estandarizado no describe necesariamente la canela en polvo, y viceversa. Para interpretar bien los datos, es necesario comprobar qué preparado se utilizó y en qué dosis. También es necesario saber en qué contexto los investigadores lo administraron a los participantes. Estos elementos son importantes, porque la forma cambia la intervención y la validez de los resultados en otros contextos. Sin esta atención, se corre el riesgo de extender a todos conclusiones derivadas de productos muy específicos. Para una lectura correcta no se necesitan conocimientos técnicos avanzados, basta con un hábito sencillo. Es necesario verificar siempre si el estudio se refiere a la especia alimentaria o a un preparado concentrado. Solo así la comparación entre las diferentes formas sigue siendo precisa y útil. Las fuentes clínicas más amplias incluyen los metaanálisis que agruparon varios estudios de 2019, 2020 y 2022. Estos trabajos muestran señales positivas, pero no uniformes, en consonancia con las diferentes formulaciones [4][11] [6]. En conclusión, es necesario, por tanto, abordar el panorama con un criterio prudente.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Esta síntesis recoge los estudios más representativos de la bibliografía recibida. Incluye investigaciones clínicas, revisiones y metaanálisis. Muestra qué resultados son más coherentes y qué aspectos siguen siendo poco claros.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Año de publicación	Área estudiada	Qué indican los estudios
2011	Revisión general de la canela	los resultados varían según la preparación, la dosis y el contexto de uso [2]
2012	Control glucémico	los resultados no son uniformes y deben interpretarse con cautela [10]
2019	Glucemia y resistencia a la insulina	los resultados varían, pero algunos valores del metabolismo muestran una señal coherente [4]
2020	Efectos sobre el peso corporal	los estudios indican posibles beneficios, pero los resultados varían entre las investigaciones [11]
2020	Presión arterial	los resultados varían, aunque algunos estudios muestran una tendencia favorable [7]
2022	Indicadores metabólicos en trastornos metabólicos	los datos indican efectos favorables en algunos valores del metabolismo, pero con diferencias entre preparados [6]
2024	Forma de administración y respuesta glucémica	los datos indican que la forma oral puede cambiar el efecto observado sobre la glucemia [1]
2024	Control glucémico en la diabetes tipo 2	los estudios indican posibles mejoras de algunos valores glucémicos con la suplementación [3]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LECTURA EDITORIAL DE LAS EVIDENCIAS

Al leer los estudios recopilados en este artículo, he encontrado un panorama posible pero no uniforme. Los investigadores utilizaron diferentes formas de canela y, a menudo, las dosis, los tiempos y los objetivos son difíciles de comparar. Los metaanálisis que agrupan varias investigaciones y los estudios clínicos muestran señales favorables en algunos valores del metabolismo, sobre todo en la glucemia. En algunos casos, el dato también se refiere a las grasas en sangre o a la presión arterial. Sin embargo, el elemento más sólido que he observado no es un efecto constante, sino el papel de la forma del producto: parece influir en los resultados y puede cambiar la posibilidad de aplicar esos datos a otros productos o contextos.

Muchos de los estudios que he examinado cuentan con pocos participantes, tienen una duración breve y describen de forma deficiente el preparado utilizado. Además, no siempre detallan correctamente la estandarización, la composición o el modo de administración. Por lo tanto, resulta difícil atribuir el mismo significado al polvo, al extracto y a las cápsulas. Estas limitaciones también hacen que la comparación entre los resultados sea menos directa y fiable.

NOTA CRÍTICA FINAL

El panorama general que he obtenido es útil, pero sigue siendo incompleto. Los estudios no describen

cada preparado de la misma manera y los datos más sólidos demuestran que la forma del producto cambia la interpretación del efecto. Sin embargo, no señalan una opción mejor en términos absolutos entre el polvo, el extracto y las cápsulas. Asimismo, las diferencias entre las investigaciones, las dosis y la duración dificultan una comparación directa. La señal científica debe considerarse, por tanto, como una guía y no como una prueba definitiva. Se requiere cautela: los resultados más interesantes no siempre coinciden y a menudo se refieren a productos distintos.

CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

De esta lectura he extraído una convicción: para un suplemento de canela, lo que cuenta sobre todo es la forma utilizada. El polvo suele pertenecer al uso alimentario, mientras que los extractos y las cápsulas se refieren a la suplementación y pueden tener contenidos más controlados. Por lo tanto, el cuerpo no recibe siempre la misma cantidad de compuestos y las investigaciones no evalúan siempre el mismo producto.Los datos que he examinado muestran un interés científico real, especialmente para algunos valores del metabolismo, pero no hacen que las diversas formas sean equivalentes. Para interpretar bien los resultados, les sugiero evaluar la preparación, la dosis y el contexto de uso. La canela demuestra por qué la nutrición y el metabolismo deben estudiarse juntos: no hay que confundir los alimentos comunes con los productos concentrados. El primer paso es entender la calidad de la forma, no solo el nombre de la planta.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. 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.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Suppression of the postprandial hyperglycemia in patients with type 2 diabetes by a raw medicinal herb powder is weakened when consumed in ordinary hard gelatin capsules: A randomized crossover clinical trial**
Moreira et al., 2024
PLOS ONE
DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311501

[2] **An Evidence-Based Systematic Review of Cinnamon (Cinnamomum spp.) by the Natural Standard Research Collaboration**
Ulbricht et al., 2011
Journal of Dietary Supplements
DOI: https://doi.org/10.3109/19390211.2011.627783

[3] **The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose response meta analysis of randomized controlled trials**
Moridpour et al., 2024
Phytotherapy Research
DOI: https://doi.org/10.1002/ptr.8026

[4] **Efficacy and safety of cinnamon in type 2 diabetes mellitus and pre-diabetes patients: A meta-analysis and meta-regression**
Deyno et al., 2019
Diabetes Research and Clinical Practice
DOI: https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107815

[5] **Dietary Supplements**
2024
FDA
DOI: https://www.fda.gov/food/dietary-supplements

[6] **The beneficial effects of cinnamon among patients with metabolic diseases: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized-controlled trials**
Kutbi et al., 2022
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1896473

[7] **Anti-hypertensive effects of cinnamon supplementation in adults: A systematic review and dose-response Meta-analysis of randomized controlled trials**
Mousavi et al., 2020
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1678012

[8] **The impact of cinnamon on anthropometric indices and glycemic status in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials**
Namazi et al., 2019
Complementary Therapies in Medicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.01.002

[9] **Cinnamon Intake Lowers Fasting Blood Glucose: Meta-Analysis**
Davis et al., 2011
Journal of Medicinal Food
DOI: https://doi.org/10.1089/jmf.2010.0180

[10] **Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis**
Akilen et al., 2012
Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1016/j.clnu.2012.04.003

[11] **Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials**
Mousavi et al., 2020
Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.02.017