



Suplementos de jengibre y HbA1c en la diabetes tipo 2: qué muestra la revisión de 2024

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

La revisión de 2024 evaluó si el jengibre administrado por vía oral puede mejorar la glucemia en ayunas y la hemoglobina glucosilada en personas con diabetes tipo 2. Al reunir cinco ensayos clínicos, los autores no detectaron un efecto global estadísticamente significativo, a pesar de algunos estudios individuales favorables. La diabetes tipo 2 conlleva un aumento persistente de la glucosa en sangre. Para evaluar su control, los estudios observan a menudo la glucemia en ayunas, es decir, el valor medido tras varias horas sin ingerir alimentos, y la HbA1c o hemoglobina glucosilada, que refleja la exposición media a la glucosa de los meses anteriores. Schumacher y sus colegas examinaron estudios aleatorizados, es decir, ensayos en los que la asignación al producto o al grupo de comparación se realiza al azar, sobre el jengibre en cápsulas o polvo administrado por vía oral. Las dosis variaban de 1,2 a 2 gramos al día y los tratamientos duraban de 4 a 12 semanas. Se incluyeron cinco estudios en la síntesis cuantitativa. Cuando se combinaron los resultados, no surgió una reducción estadísticamente significativa ni de la glucemia en ayunas ni de la HbA1c. Sin embargo, dos estudios, considerados por separado, habían detectado una disminución de la glucemia en ayunas. El significado práctico es prudente: algunos datos sugieren una posible señal metabólica, pero el conjunto de las pruebas analizadas no demuestra un beneficio estable y reproducible. Las diferencias en las formulaciones, la duración, los valores iniciales y los grupos estudiados pueden contribuir a la variabilidad observada.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

integratori di zenzero e HbA1c nel diabete tipo 2
zenzero riduce HbA1c davvero
zenzero e glicemia a digiuno funziona davvero
zenzero e diabete tipo 2 studi clinici
controllo glicemico
trial clinici

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce 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 HA ANALIZADO ESTA INVESTIGACIÓN

El estudio de Schumacher y sus colegas de 2024 examinó si el jengibre tomado como suplemento puede ayudar al control de los niveles de azúcar en sangre en la diabetes tipo 2. Los autores buscaron ensayos clínicos aleatorizados en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science hasta enero de 2022. Identificaron 6.063 registros iniciales e incluyeron cinco estudios elegibles. La comparación se realizó entre el jengibre oral y un grupo de control, a menudo un placebo. Los resultados principales fueron la glucemia en ayunas y la HbA1c. La primera describe la cantidad de glucosa en un momento preciso; la segunda indica la tendencia media de la glucemia en los meses anteriores. Los autores también evaluaron el riesgo de sesgos metodológicos con RoB 2.0, una herramienta que verifica hasta qué punto el diseño de un estudio puede alterar sus conclusiones. De aquí deriva el análisis de los resultados combinados.

3. QUÉ RESULTADOS SE DESPRENDEN DEL ESTUDIO

El mensaje principal es que los estudios disponibles no han proporcionado una demostración estadística de un efecto global del jengibre por sí solo sobre la glucemia en ayunas y la HbA1c. En términos sencillos, al sumar los datos de los cinco estudios, la diferencia entre quienes consumían jengibre y quienes recibían el tratamiento de comparación no fue lo suficientemente coherente como para descartar razonablemente el azar. Las dosis oscilaron entre 1,2 y 2 g al día y la duración entre cuatro y doce semanas. Dos estudios individuales reportaron una disminución significativa de la glucemia en ayunas, pero esto no fue suficiente para que el resultado del metaanálisis fuera significativo. El dato sugiere variabilidad en la respuesta, no una ausencia absoluta de efecto. Sin embargo, no demuestra que el jengibre reduzca la glucemia en todas las personas ni que disminuya las complicaciones de la diabetes. Por lo tanto, para interpretarlo es necesario considerar el contexto clínico y metodológico.

4. POR QUÉ ESTE ESTUDIO ES RELEVANTE

Esta publicación es relevante porque separa la impresión que producen algunos resultados positivos de la conclusión que puede extraerse cuando se evalúan varios ensayos en conjunto. Una mejora observada en un estudio pequeño puede ser real, aleatoria o estar relacionada con las características específicas de los participantes, la dieta, los tratamientos concomitantes o el producto utilizado. La revisión distingue, por tanto, una posible señal biológica de una prueba clínica suficiente para afirmar un beneficio constante. Para una persona con diabetes tipo 2, la glucemia y la HbA1c siguen siendo indicadores importantes, pero su posible cambio tras tomar un suplemento no equivale automáticamente a una menor probabilidad de complicaciones. El estudio de Schumacher y sus colegas de 2024 respalda el interés de la investigación sobre el jengibre, pero no modifica su papel: un apoyo que debe seguir estudiándose, no un sustituto de las terapias prescritas.

5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y QUÉ NO DEMUESTRA

La limitación principal es el número reducido de ensayos disponibles. Cinco estudios no permiten determinar con precisión qué personas podrían responder mejor, qué preparación es la más adecuada o si el efecto persiste más allá de unas pocas semanas. Las cápsulas no eran todas idénticas y la cantidad de compuestos activos del jengibre no está estandarizada de manera uniforme. Las diferencias en cuanto a dosis, duración y participantes dificultan la comparación directa. Además, la investigación midió marcadores de laboratorio y no eventos clínicos como hospitalizaciones, complicaciones microvasculares o calidad de vida. No demuestra un efecto causal sobre las complicaciones de la diabetes, no identifica una dosis válida para todos y no permite sustituir medicamentos, alimentación personalizada, actividad física o seguimiento médico. El resultado nulo del metaanálisis tampoco prueba que todas las formulaciones sean ineficaces: indica que las pruebas examinadas no eran lo suficientemente uniformes para llegar a una conclusión positiva sólida.



6. EVIDENCIAS INDEPENDIENTES DE CONFIRMACIÓN

Una síntesis actualizada de 13 artículos aleatorizados detectó reducciones medias de la glucemia en ayunas y de la HbA1c, pero con una heterogeneidad muy elevada: I^2 del 86,39% y del 92,09%. El I^2 indica qué parte de las diferencias entre los trabajos científicos parece depender de variaciones reales entre las investigaciones en lugar de solo del azar. Los autores también consideraron que los efectos eran de limitada importancia clínica. Este paso confirma, sobre todo, la prudencia del estudio de Schumacher: existe una señal media favorable, pero no uniforme [1]. Un metaanálisis anterior de diez estudios aleatorizados, realizado exclusivamente en diabetes tipo 2, observó una reducción media de la glucemia en ayunas de 18,81 mg/dL y de la HbA1c de 0,57 puntos porcentuales. También aquí, sin embargo, la heterogeneidad era elevada, con un $I^2=77,4\%$ respectivamente. La relación con la revisión de 2024 es directa: respalda la hipótesis de un posible efecto, pero muestra que las estimaciones cambian considerablemente según los estudios incluidos y los métodos de análisis [2]. Un tercer metaanálisis incluyó nueve ensayos en poblaciones diferentes, cuatro de ellos con diabetes tipo 2. Reportó una variación media de la glucemia en ayunas de -1,35 mg/dL y de la HbA1c de -1,01, con intervalos de confianza que no cruzaban el cero. Dado que no se refería exclusivamente a la diabetes tipo 2, la confirmación es indirecta. Además, las muestras variaban de 10 a 88 participantes y el contexto clínico era heterogéneo [3].

7. EVIDENCIAS DISCORDANTES

Algunas publicaciones llegan a conclusiones más favorables en comparación con el resultado global nulo de la revisión de 2024. Daily y sus colegas reunieron cinco ensayos aleatorizados y detectaron una disminución significativa de la glucemia en ayunas y de la HbA1c. Sin embargo, no observaron una reducción estadísticamente significativa de la insulina en ayunas o del HOMA-IR, un índice que estima la resistencia a la insulina. Esta diferencia sugiere que las posibles variaciones de la glucemia no identifican por sí solas el mecanismo implicado [4]. En un ensayo doble ciego con placebo, Arablou y sus colegas involucraron a 70 personas con diabetes tipo 2:

1.600 mg al día de jengibre durante 12 semanas se asociaron con reducciones significativas de la glucemia en ayunas, HbA1c, insulina y HOMA en comparación con el placebo. El dato contrasta con la síntesis nula de Schumacher, pero no la invalida: es un estudio único, de corta duración, con una dosis y población específicas. En el mismo ensayo no surgieron diferencias significativas para el colesterol HDL, LDL y el TNF-alfa, un marcador inflamatorio [5].



8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Las publicaciones independientes muestran una señal potencialmente favorable, pero también diferencias relevantes entre estimaciones, poblaciones y calidad de las pruebas.

Quadro comparativo

Publicación	Diseño y modelo	Resultado principal	Relación con el estudio de 2024
Chen y colegas, 2026 [1]	Metaanálisis de 13 artículos aleatorizados en personas con diabetes tipo 2	Reducciones medias de glucemia en ayunas y HbA1c, con una heterogeneidad muy elevada	Confirma que una señal media puede coexistir con resultados poco uniformes y de limitada relevancia clínica
Ebrahimzadeh y colegas, 2022 [2]	Metaanálisis de 10 estudios aleatorizados en diabetes tipo 2	Reducción media de glucemia en ayunas y HbA1c, pero con heterogeneidad elevada	Sostiene un posible efecto, sin resolver la variabilidad entre estudios
Mazidi y colegas, 2016 [3]	Metaanálisis de 9 ensayos en poblaciones clínicas mixtas	Mejoras medias de glucemia y HbA1c; solo cuatro estudios trataban sobre la diabetes tipo 2	Confirmación indirecta de la señal metabólica, con generalizabilidad limitada
Daily y colegas, 2015 [4]	Metaanálisis de 5 ensayos aleatorizados	Reducción significativa de glucemia en ayunas y HbA1c, pero no de insulina o HOMA-IR	Conclusión más favorable en comparación con la síntesis nula de 2024
Arablou y colegas, 2014 [5]	Ensayo aleatorizado, doble ciego, con placebo; 70 participantes	Reducciones significativas de glucemia, HbA1c, insulina y HOMA después de 12 semanas	Resultado positivo individual que no demuestra uniformidad ni duración del efecto

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIÓN EDITORIAL

La revisión de Schumacher y colaboradores de 2024 examinó cinco ensayos aleatorizados sobre la suplementación oral de jengibre en la diabetes tipo 2. Las formulaciones y los tiempos de administración fueron diferentes, con dosis de entre 1,2 y 2 gramos al día durante un periodo de cuatro a doce semanas. Dos estudios individuales mostraron una reducción de la glucemia en ayunas, pero la síntesis general no detectó efectos estadísticamente significativos ni en la glucemia en ayunas ni en la HbA1c. Otros metaanálisis, en cambio, reportan reducciones medias favorables, a menudo acompañadas de una amplia heterogeneidad, es decir, resultados muy diferentes entre los estudios. Esta discrepancia no demuestra que una publicación sea correcta y las otras erróneas: pone de manifiesto la incertidumbre debida a muestras pequeñas, preparaciones no uniformes y duraciones breves. El jengibre sigue siendo un tema de

investigación nutricional interesante, pero las pruebas no demuestran un beneficio constante ni la prevención de complicaciones. No sustituye a los tratamientos, al seguimiento clínico, a la alimentación personalizada ni a la actividad física.

Aggiornato al 21/10/2026. 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] 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 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>
- [3] The effect of ginger supplementation on serum C-reactive protein, lipid profile and glycaemia: a systematic review and meta-analysis
Mazidi et al., 2016
Food & Nutrition Research
DOI: <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32613>
- [4] Efficacy of ginger for treating Type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials
Daily et al., 2015
Journal of Ethnic Foods
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.02.007>
- [5] 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>