

¿La canela puede ser tóxica?



Existen varios tipos de canela, pero las más comunes son la de Ceylán (*Cinnamomum verum*), conocida como “canela verdadera” y cultivada en Sri Lanka, Madagascar y las Islas Seychelles, y una versión más barata denominada canela de cassia (*Cinnamomum aromaticum*), producida en China e Indonesia.

Ambas contienen una sustancia tóxica, la cumarina, que aunque no provoca efectos secundarios en la mayoría de los consumidores, sí afecta el hígado de un número muy reducido de éstos.

En ocasiones también puede producir irritación en la piel y reacciones alérgicas, además de disminuir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes.

En su versión en polvo, la canela cassia tiene 63 veces más cumarina que la de Ceylán, y en trozo sólo 18 veces más.

Fuente: muyinteresante.