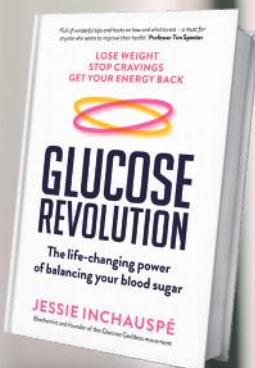


CUIDA TU SALUD CONTROLANDO LA GLUCOSA

Una vida más saludable depende de tus niveles de azúcar en la sangre



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Glucose Revolution” (“La Revolución de la Glucosa”) de Jessie Inchauspé



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Somos lo que comemos. Y no siempre nos enseñan que el exceso de azúcar puede ser dañino para el cuerpo. El azúcar en la sangre se conoce como glucosa. Es una molécula diminuta que tiene un impacto negativo en la salud

Algunos efectos adversos del exceso de azúcar en el cuerpo son el agotamiento, el sobrepeso, las migrañas, el síndrome de ovario poliquístico, diabetes tipo 2, hígado graso y la propensión a enfermedades coronarias

Hay estrategias simples y sorprendentes que ayudan a equilibrar sus niveles, para revertir los efectos adversos de su exceso, sin necesidad de dietas y sin renunciar a ciertos alimentos con alto contenido de azúcar

Jessie Inchauspé, bioquímica e investigadora francesa, ha aportado múltiples consejos sencillos para ayudar a las personas a mejorar su salud física y mental. Enseña hábitos alimenticios transformadores y ha estudiado el efecto de la glucosa en el cuerpo

En su libro “**Glucose Revolution**” nos enseña el funcionamiento e importancia de la glucosa en el organismo, estrategias para estabilizar sus niveles, y cómo prevenir enfermedades que se originan por los picos de glucosa. La solución está en tus manos

Favor consultar el glosario al final si no conoces algún término

• QUÉ DEBEMOS SABER DEL AZÚCAR

La glucosa es una molécula de azúcar esencial para proporcionar energía a las células del cuerpo. Para gestionarla correctamente en el organismo, debemos saber que funciona así:

1 Carencia o exceso

Tu cerebro sufre y no funciona bien si los niveles de glucosa están bajos o muy altos

2 Aumento de peso

La fructosa (azúcar de las frutas) te hace más propenso(a) a comer en exceso

3 Afectación del hígado

La fructosa excesiva puede además causar daños a nuestro hígado

4 Producción de energía

A diferencia de la glucosa, no puedes utilizar directamente la fructosa para la energía

5 Fuentes de azúcar

Los carbohidratos (pan, arroz) son una de las mayores fuentes de azúcar en el cuerpo



• LA RUTA DE LA GLUCOSA EN EL CUERPO

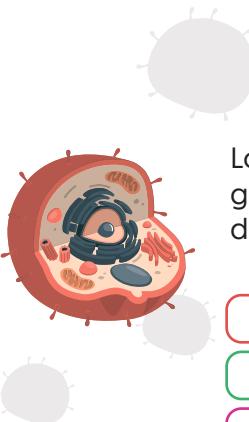
Conocer el recorrido de la glucosa en el cuerpo ayuda a saber cómo se regula la energía y se maneja el azúcar en sangre para mantener nuestra salud óptima. Esta es la ruta:



IMPORTANCIA DE LAS MITOCONDRIAS

Las mitocondrias son componentes que se encuentran dentro de las células, cuya función principal es convertir la glucosa que produce nuestro cuerpo en energía

Si tenemos problemas mitocondriales, presentaremos síntomas en músculos, cerebro, y a veces en riñones. Controlar lo que comemos es vital para la salud de las mitocondrias



6 SÍNTOMAS DE UN PICO DE GLUCOSA

Los picos de glucosa ocurren cuando la concentración de glucosa en el cuerpo aumenta repentinamente y luego disminuye después de comer. Pueden traer estos problemas:

- | | | | |
|---|----------------------|---|---------------------------|
| 1 | Mareos o náuseas | 4 | Palpitaciones del corazón |
| 2 | Agotamiento y estrés | 5 | Antojos de comida |
| 3 | Sudoración excesiva | 6 | Neblina mental |

3 DETONANTES DE PICOS DE GLUCOSA

Los picos de glucosa en sangre que pueden traer efectos adversos no son causados solo por la ingesta de carbohidratos, hay al menos 3 factores que provocan este problema:



Café



Deshidratación



Dormir mal

9 PROBLEMAS DE SALUD A PREVENIR

Sufrir picos de glucosa frecuentemente aumenta las probabilidades de que ocurran problemas en nuestra salud. Te mostramos algunos de los principales, para prevenirlos:

1 Baja producción de energía

Las mitocondrias reducen su desempeño, y por ello producen energía de manera deficiente

2 Escasez de antioxidantes

Aumenta el riesgo de daño celular y de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares

3 Mayor agotamiento

El estrés oxidativo hace que las mitocondrias produzcan menos energía y haya agotamiento

4 Envejecimiento prematuro

Hay daño permanente en las moléculas, lo que estimula el envejecimiento y deterioro

5 Diabetes tipo 2

El páncreas libera más insulina y, ante la concentración, se desarrolla resistencia

6 Enfermedad cardíaca

Se produce colesterol que se atasca en vasos sanguíneos y se ocasiona daño en el corazón

7 Desarrollo de cáncer

Niveles altos de insulina aumentan el riesgo de sufrir mutaciones peligrosas en el ADN

8 Deterioro cognitivo

Se producen trastornos de estado de ánimo y en la salud mental, como el alzhéimer

9 Problemas con la comida

Se aumenta la frecuencia de los antojos de comida poco sana, el hambre, y el sobrepeso

FRASES DE JESSIE INCHAUSPÉ

“ Debemos buscar estilos de vida sostenibles, no los pasajeros que ofrecen las dietas ”

“ En nuestro plato de comida hay espacio para un poco de todo, incluido el azúcar ”

“ No podemos decir si un alimento es bueno o malo en general: todo es relativo ”

PREVIENE LA INFLAMACIÓN CRÓNICA

Los picos de glucosa producen, entre otros efectos, la inflamación crónica en nuestro organismo. Contrarréstalos a tiempo para evitar sus efectos:



CÓMO PREVENIR LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad que impide la regulación adecuada de la glucosa en sangre debido a problemas con la insulina. Puedes contener el desarrollo del proceso así:

- 1 Hazte un examen de diabetes
- 2 Cambia a un estilo de vida activo
- 3 Consume café con moderación
- 4 Reduce la ingesta de azúcar
- 5 Elimina la ingesta de carbohidratos



7 ESTRATEGIAS PARA COMER SANO

Comer sano es una efectiva y sencilla manera de estabilizar nuestros niveles de glucosa en sangre. Para ello, no es necesario renunciar a alimentos que te gustan. Puedes hacerlo así:

Cambia el orden de ingestión

Primero fibra, luego proteínas y grasas, y termina con carbohidratos dulces y almidón

1

Come verduras primero

Que las verduras sean el primer plato de cada comida, para comenzar con la fibra

2

Acompaña los carbohidratos

Una excelente merienda puede ser una manzana con mantequilla de maní sin azúcar

3

Ejercitá después de comer

Así mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre

4



Siempre desayuna

Desayuna diariamente, incorporando alimentos de bajo índice glucémico

5

Desayuna alimentos salados

Come proteínas como huevos, y luego fibras y grasas, como col rizada y queso

6

Consumé elixir ácido

Diluye una cucharada de vinagre de sidra de manzana en 1 vaso con agua antes de comer





VENTAJAS DE LAS GRASAS Y PROTEÍNAS

¿Sabías que el consumo de grasas y proteínas impide que el estómago se vacíe demasiado rápido, bloqueando la rápida absorción de glucosa? Mira otros beneficios de su consumo:

- 1 **Mayor satisfacción**
Te sentirás satisfecho(a) durante más tiempo
- 2 **Menos apetito**
Bloquean sustancias químicas asociadas al apetito
- 3 **Más equilibrio**
Serás menos propenso(a) a excederte en alimentos altos en glucosa

El día

Durante el día, las mitocondrias convierten el azúcar en energía



La noche

De noche, las mitocondrias utilizan cetonas para crear energía



CONOCE TU CICLO CIRCADIANO

El ciclo circadiano es el ritmo biológico de 24 horas de las funciones corporales. Depende del momento, así funciona la producción de la energía. Recuerda que el combustible que usan tus mitocondrias depende de tu ritmo circadiano. Conóce tu ritmo circadiano:

El descanso

Si comes mucha azúcar, tus mitocondrias nunca descansan



Productividad

Si las mitocondrias no descansan, tu sistema es menos efectivo



GLOSARIO

Almidón

Principal reserva energética de casi todos los vegetales

Carbohidrato

Sustancia orgánica formada por carbono, hidrógeno y oxígeno

Ciclo circadiano

Cambios físicos, mentales y conductuales en un ciclo de 24 horas

Fibra

Componente con propiedades digestivas beneficiosas para la salud

Fructosa

Azúcar de la fruta. Unido a la glucosa, constituye la sacarosa

Grasas saludables

Grasas no saturadas en verduras, frutos secos, semillas y pescado

Glucosa

Azúcar en la sangre. Una de las fuentes de combustible del cuerpo

Insulina

Hormona del páncreas que utiliza la glucosa para obtener energía

Índice Glucémico

La cantidad de azúcar que contiene un alimento: carbohidratos son altos

Mitocondria

Produce la mayor parte de la energía de la célula

Sacarosa

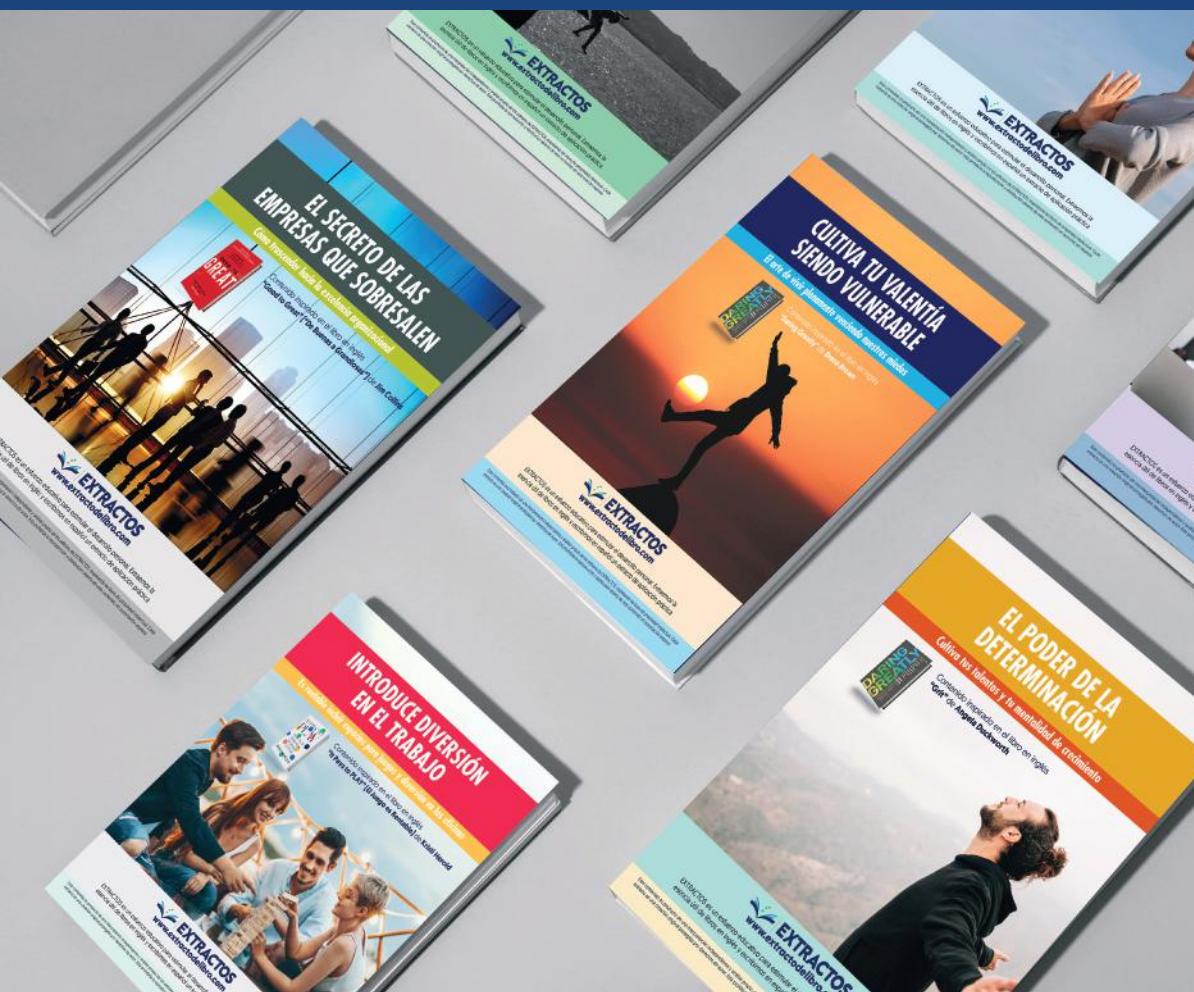
Conocida comúnmente como azúcar de mesa

Así luce una
biblioteca virtual
de **extractos**
para colaboradores

[Dar click aquí](#)

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com