

ACABA CON EL *cansancio*

¿Te sientes siempre cansada? La causa podría ser una resistencia a la insulina. Te ofrecemos el plan del doctor Neal Barnard para regular la energía de tu organismo.

Estar cansado es algo muy habitual. El ritmo intenso típico de nuestra sociedad nos lleva, muchas veces, al agotamiento. Sin embargo, en ocasiones ese cansancio crónico puede ser síntoma de que algo en nuestro cuerpo no funciona bien. Si tu chispa desaparece sin razón aparente, orinas más de lo habitual y tienes mucha sed, puede que no estés procesando bien la glucosa. Si tu médico te confirma que es así, debes saber que no es irreversible: con cambios dietéticos y de estilo de vida, el problema se puede controlar.

Fuente de energía. La glucosa es una de las moléculas más pequeñas del azúcar. Es el combustible del cuerpo, lo que te permite moverte, pensar y hacer todas

tus actividades diarias. Si no puede llegar a las células, les falta su «gasolina» y tú pierdes tu energía. Por eso te fatigas.

Se concentra en la sangre. La glucosa que no puede llegar a las células musculares permanece en la sangre, llega a los riñones y requiere mucha agua para eliminarse. Por eso vas mucho al retrete y tienes sed. También puedes perder peso, pero no es algo positivo: adelgazas porque tus células no reciben nutrientes y tienen hambre.

LA LLAVE DE TUS CÉLULAS

Una hormona clave. La prediabetes aparece porque la insulina no trabaja correctamente. Esta hormona, entre otras funciones, transporta el azúcar desde la sangre hasta las células. Al llegar a su super- ▶

STOCKSY



PREDIABETES MUCHAS VECES SE PUEDE CORREGIR

Cuando el nivel de glucosa en sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficiente para diagnosticar diabetes, se habla de «prediabetes». Para la mayoría de personas, esto significa que padecen resistencia a la insulina y, si no hacen algo para mejorar su salud, pueden desarrollar una diabetes de tipo 2.

En general, se diagnostica prediabetes cuando...

- El nivel de glucosa en ayunas está entre 100 y 125 mg/dl.
- A las 2 horas de haber realizado un test de tolerancia a la glucosa, esta se sitúa en un nivel entre 140 y 199 mg/dl.
- La hemoglobina A1c se encuentra entre el 5,7 y el 6,4 %.

La buena noticia es que algunos hábitos que mejoran la salud en general y, especialmente, la introducción de ciertos cambios en la forma de alimentarse, son muy eficaces para acabar con la prediabetes, a veces de forma definitiva.

Cuando cambias de dieta y modificas otros hábitos favorables para la salud, la glucosa puede descender.





Las dietas pobres en hidratos pueden hacer perder peso a corto plazo, pero existen formas más saludables de lograrlo.



ficie, la insulina abre la puerta, la glucosa entra y sirve como fuente de energía. Si, por alguna razón, tu cuerpo no fabrica insulina, los niveles de azúcar en sangre suben. Lo mismo puede ocurrir si las células se resisten a la acción de la insulina: la llave está en la puerta, pero esta no se abre.

• **Diabetes tipo 1.** Se da cuando el páncreas no produce insulina y debe conseguirla de una fuente externa (normalmente inyecciones). En este caso, los cambios dietéticos pueden hacer mucho para reducir el riesgo de complicaciones graves.

• **Diabetes tipo 2.** La mayoría de personas que la padecen producen insulina, pero sus células se resisten a ella, como una puerta con una cerradura defectuosa. El cuerpo genera cada vez más insulina para vencer esa resistencia y, si no lo logra, la hormona se acumula en la sangre.

EL PAPEL DE LOS HIDRATOS
Dosificación. Hasta ahora, la mayoría de dietas para la diabetes restringía el consumo de azúcar y de alimentos con fécula (pan, patatas, arroz y pasta). También se recomendaba una alimentación baja en ca-

lorías y grasas. A veces esta pauta funciona, pero en ocasiones solo sirve para perder peso y no para controlar el azúcar.

El caso de Japón. En Asia y África, donde el arroz y otros cereales, las legumbres y la pasta son alimentos básicos, tradicionalmente apenas había casos de diabetes ni de sobrepeso. Y ello a pesar de que en estos países se consumían muchos más hidratos que en Estados Unidos y Europa. Sin embargo, esta tendencia ha ido cambiando. A medida que la alimentación se ha occidentalizado se ha disparado la prevalencia de la enfermedad.

Una fórmula más eficaz. Los estudios nos permiten concluir que los hidratos no provocan diabetes y una dieta centrada en reducirlos no es una forma muy eficaz de tratarla. El problema está en cómo los procesa el cuerpo. Si recuperas tu

STOCKSY/RBA

LA CIENCIA LO AVALA

EL PLATO PODEROSO

Aquí tienes una sencilla guía para planificar tus comidas con alimentos básicos, que te ayudarán a controlar el nivel de glucosa en sangre.

CEREALES INTEGRALES

En este gran grupo se incluye el arroz integral, la avena, el maíz y todos los productos que se elaboran con cereales integrales como diferentes panes, productos elaborados para el desayuno, pasta...

* **La diabetes es menos común** en las poblaciones que tienen a los cereales integrales entre los pilares de su dieta, en comparación con Europa o los Estados Unidos.

* **Aportan mucha fibra**, muy poca grasa y carecen de colesterol. Por lo tanto, contribuyen al equilibrio de la glucosa y la insulina.

* **A la hora de seleccionar** cuáles son los mejores para incluir en nuestros platos, conviene que nos guíemos por su índice glucémico. En este sentido, opciones como la avena, la cebada o la quinoa son elecciones muy interesantes.

LEGUMBRES

Sus beneficios han pasado desapercibidos durante mucho tiempo. Sin embargo, los científicos nutricionistas saben que darles un lugar privilegiado en la dieta ayuda a adelgazar, y a reducir el azúcar y el colesterol.

* **A esta familia** pertenecen las alubias, los guisantes y las lentejas, así como la infinita variedad de productos de soja, como las hamburguesas vegetales, el tofu en todas sus presentaciones, el tempeh o el miso.

* **Son alimentos saciantes** y ricos en proteína, con un IG (índice glucémico) relativamente bajo. Te aportan mucho calcio, hierro y fibra soluble.

* **Una investigación** de la Universidad de Toronto comprobó que las personas que tomaban una ración de legumbres al día eran más delgadas y tenían menos colesterol LDL.



HORTALIZAS

Las de color verde (espárragos, brócoli, espinacas, kale...) están cargadas de hierro y, salvo las espinacas, son ricas en calcio absorbible. En el caso de las de tonos naranja (zanahorias, ñame y calabaza violín...), contienen muchos betacarotenos, que son anticancerígenos.

* **Incluye dos o tres variedades** de verduras en cada plato, en lugar de poner solo un montoncito en un rincón. Una combinación excelente es «naranja y verde», como calabaza violín con brócoli. Y prefiere las verduras de temporada y, si es posible, ecológicas.

* **Cargadas de vitaminas** y minerales, las verduras son muy bajas en grasa y, como todos los vegetales, carecen de colesterol. Además, prácticamente todas tienen un IG bajo a excepción de la patata al horno, por eso se recomienda sustituirla por boniato.

FRUTAS

Tienen muchas vitaminas y, por supuesto, apenas te aportan grasa o colesterol. Muchas personas diabéticas piensan que, como la fruta es dulce, les subirá el azúcar. Sin embargo, el hecho es que casi todas las frutas (manzanas, plátanos, arándanos, cerezas, clementinas, naranjas, melocotones...) tienen un IG bajo.

* **Para un postre sencillo** y delicioso, prueba a mezclar arándanos con trocitos de mango, papaya o plátano. Con un poco de imaginación, puedes crear muchas otras combinaciones estupendas.

* **El pomelo puede estar contraindicado** si tomas ciertos medicamentos (de forma oral). Una ración o zumo de esta fruta puede aumentar notablemente la concentración en sangre de los fármacos, hasta el extremo de que pueden llegar a ser tóxicos. Si te gusta el pomelo y te medicas, consulta con tu médico.

Si tus músculos no tienen la glucosa que necesitan, te cansas más fácilmente y tienes menos energía.

capacidad para utilizarlos, podrás disfrutar de alimentos saludables sin preocuparte y tu problema con la glucosa mejorará o desaparecerá.

'HORNOS' QUEMAGRASA

Las mitocondrias. Las células tienen unos «quemadores» microscópicos, las mitocondrias, que convierten la grasa en energía para propulsar las células musculares. Si notas que vas acumulando grasa poco a poco, puede que estos «hornos» estén fallando. Al parecer, en la diabetes tipo 2 el problema es que hay muy pocas mitocondrias.

Grasa intracelular. El problema clave de la diabetes es la acumulación de cantidades diminutas de grasa en el interior de las células, que dificulta el trabajo de la insulina para abrir paso a la glucosa.

CAMBIOS A LARGO PLAZO

Revertir el problema. Para «limpiar el pegamento de las cerraduras», te conviene limitar la ingesta de algunos alimentos.

Productos de origen animal. Estudios científicos han demostrado que quienes siguen una dieta

La acumulación de grasa dentro de las células dificulta el trabajo de la insulina.

vegana tienen un 31% menos de grasa intracelular y, por lo tanto, mejor sensibilidad a la insulina. Los productos animales son la única fuente de colesterol en la dieta así que, si no los tomas, eliminas el colesterol de tu alimentación. Piensa, por ejemplo, que 100 g de salmón te aportan un 40% de grasa y 71 mg de colesterol; en cambio,



SUPLEMENTOS 5 NUTRIENTES PARA CONTROLAR EL AZÚCAR

- 1 Vitamina B12.** Clave para la salud de los glóbulos rojos y la función nerviosa. Si eres vegetariano o vegano debes tomar un suplemento diario o semanal.
- 2 Vitamina D.** Se genera cuando la piel se expone al sol. Nos ayuda a absorber el calcio, entre otras funciones.
- 3 Magnesio.** Mejora la sensibilidad a la insulina y podría hacer que el páncreas la produzca en más cantidad.
- 4 Cromo.** Sin este elemento la hormona tiene dificultades para llevar la glucosa desde la sangre hasta las células.
- 5 Ácido alfa-lipoico.** Aunque se necesitan más estudios al respecto, en personas con diabetes tipo 2 puede aumentar la sensibilidad a la insulina.



Media cucharadita de canela al día ayuda a reducir el azúcar en sangre.



100 g de lentejas tienen un 3% de grasa y nada de colesterol.

Aceites vegetales añadidos. Te conviene reducirlos al máximo. Contienen más del doble de calorías que los hidratos o las proteínas. Y, si pretendes recobrar tu sensibilidad a la insulina, no tiene sentido que obtures la cerradura de tus células con grasa vegetal. Controla los fritos, el aceite añadido de los procesados y el que utilizas para saltar.

Alimentos con IG alto. El índice glucémico (IG) indica la rapidez con la que un alimento libera azúcar en el torrente sanguíneo. Un producto con IG alto (como el pan blanco) lo hace rápidamente, mientras que uno con IG bajo lo hace despacio. El

pan de centeno e integral, la avena, el salvado, las legumbres, las verduras de hoja verde... tienen un IG bajo.

Y NO TE OLVIDES DE...

Grasas buenas y fibra. El cuerpo necesita dos tipos de grasas: ácido alfa linoléico y ácido linoleico. Te los aportan muchos alimentos de origen vegetal, sobre todo semillas y frutos secos. También precisas fibra: cada 14 g se reduce en un 10% la ingesta de calorías. Procura tomar por lo menos 40 g al día. Una buena forma de hacerlo es consumir más legumbres y hortalizas.

Hacer ejercicio a diario. La actividad física reduce el azúcar en sangre, mejora la salud cardiovascular, la calidad del sueño y tu nivel de energía en general. Eso sí, ten en cuenta que el ejercicio ensalza los efectos de una dieta sana, pero no compensa los de una mala dieta.

Plan PARA TENER ENERGÍA

Los alimentos adictivos son un obstáculo para realizar modificaciones positivas en tu alimentación. Puedes evitarlos.

DR. NEAL BARNARD

Para disponer de energía y controlar o revertir los desequilibrios de la glucosa y la insulina es necesario modificar la dieta. Y los cambios en la alimentación suponen mucho más que mantener a raya el azúcar. La tentación de los alimentos nocivos está por todas partes. Pero ¿por qué nos atraen tanto? ¿Por qué es tan tentador el chocolate? ¿Por qué cuesta resistirse al queso? ¿De dónde vienen los antojos?

ANTOJOS SABOTEADORES

Efectos en el cerebro. Puede que te gusten las manzanas, los plátanos o los espárragos, pero no te refugias en ellos en momentos de estrés. Nunca has salido disparado a comprar una coliflor porque se te antojaba. Has recurrido al azúcar, al chocolate o al queso porque tienen efectos químicos en el cerebro.

Centro de recompensa. En tu cerebro existe una red de células responsable del placer de la comida. Su objetivo es mantenernos vivos y conservar la especie: si comer no te diera placer, ¡puede que te olvidaras de hacerlo por completo! Cuando comes, tu centro de recompensa te suministra un poco de dopamina, que provoca ligeros cambios neurológicos y te animan a repetir lo que acabas de hacer. «Ha sido divertido», parece decir tu cerebro «asegúrate de que lo vuelves a hacer».

Respuesta exagerada. Los alimentos nocivos provocan una im-

Debido a su composición química, algunos alimentos producen efectos adictivos en tu cerebro.

portante liberación de dopamina, así que no solo te gustan, sino que quieres seguir consumiéndolos. Tu centro del placer reorganiza tus prioridades para favorecer aquello con lo que lo has estimulado.

No es falta de voluntad. Lo primero que debes entender respecto a los antojos es que la causa no es la glotonería, sino que vienen desencadenados por las propiedades biológicas de los alimentos. Hay cuatro tipos de alimentos que desencadenan efectos biológicos parecidos a las drogas adictivas.

TE CONVIENE EVITARLOS

Azúcar opiáceo. Se ha comprobado que el sabor dulce en contacto con la lengua desencadena la liberación de opiáceos en el cerebro que, a su vez, provocan la liberación de dopamina, la llave del centro de placer. Además, el azúcar alivia el dolor y el malestar. Por lo que no es de extrañar que cuando estamos estresados recurramos a alimentos azucarados. Puedes sustituir el azúcar blanco por sirope de arce, azúcar moreno o estevia. Pero la mejor opción son, sin duda, las frutas frescas.

Chocolate. Contiene cafeína, teobromina y feniletilamina, sustancias estimulantes. Lamentablemente, también suele incluir una gran carga de azúcar y grasa. Si tienes antojo, sustitúyelo por cacao en polvo, sin azúcares ni edulcorantes añadidos.

Aumenta tu ingesta de fibra con cereales integrales y legumbres.

STOCKS/RBA

TE CONVIENEN

ALIMENTOS SALUDABLES EN TU PLATO



AVENA

Igual que las alubias y la cebada, la avena contiene fibra soluble que reduce el colesterol.

* La harina de avena y otras presentaciones del cereal tienen este efecto saludable. Además es rica en vitaminas del grupo B, esenciales para el metabolismo.



SOJA

Aparte de que no contienen colesterol ni grasa animal, los productos de soja también ayudan a bajarlo.

* Una hamburguesa de soja, por ejemplo, no contiene colesterol ni grasa saturada. En cambio proporciona proteína completa y fibra digestiva y saciante.



ALMENDRAS Y NUECES

Tienen tanta grasa como otros frutos secos, pero también reducen el colesterol.

* Varios estudios confirman que tomar 85 g al día tiene un efecto beneficioso. Pero no superes esta cantidad porque puede interferir en tu intento de mejorar tu sensibilidad a la insulina.



Puedes tomar algo dulce o chocolate de forma puntual, pero esta costumbre no debe convertirse en un hábito.

Queso. La proteína láctea o caseína, libera aminoácidos con una suave acción narcótica. Cuando te asalten las ganas de comerlo, prueba a tomar copos de levadura nutricional, que tienen un sabor parecido. También puedes sustituir el queso de tus recetas por tofu fresco, chafado y mezclado con un poco de zumo de limón.

Carne. Al parecer, parte del deseo de comerla radica en los efectos opiáceos que produce en el interior del cerebro. Puedes reemplazarla por salchichas, hamburguesas y embutidos vegetales. El seitán, el tofu, el tempeh y la proteína de soja texturizada son buenos sustitutos para las recetas de carne. Y, por extraño que pueda parecer,

sobre todo a muchos hombres, el deseo de comer carne desaparece rápidamente cuando esta es eliminada de la dieta.

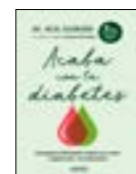
LIBÉRATE DE TU ADICCIÓN

Evita el autoengaño. Si tu cuerpo se resiente por tus hábitos alimentarios, ha llegado el momento de revisar tu dieta. La mejor forma de afrontar los alimentos nocivos es apartarlos por completo, al menos de momento. No los tengas en casa y busca opciones más saludables. **Fija tus hábitos.** Los siguientes pasos te ayudarán a prescindir de los alimentos inconvenientes y a seguir una dieta sana:

- Desayuna bien y no te saltes las comidas.

- Haz ejercicio regularmente para dormir bien. Con un buen descanso se tienen menos antojos.
- Evita las situaciones en que te vienen las ganas de picar.

Salteado con agua. También te conviene revisar el modo en que cocinas. Freír al vapor es una excelente forma de evitar las grasas. Pon una sartén antiadherente pesada o un wok a fuego medio. Añade verduras troceadas y una o dos cucharadas de líquido (agua, caldo vegetal bajo en sodio...) para que no se peguen. No llenes mucho la sartén o los ingredientes se estofarán. Sube el fuego y deja cocer hasta que el líquido empiece a evaporarse y las verduras estén al punto que más te guste.



ACABA CON LA DIABETES
Dr. Neal Barnard
Ed. Urano
• 311 pág.
• 18 €

STOCKSY/RBA

MENÚ PARA 7 DÍAS

PLATOS QUE REGULAN TU METABOLISMO

Te ofrecemos un menú semanal con propuestas sanas y sabrosas. Te ayudarán a comer de forma equilibrada sin tener la sensación de estar a dieta.

Lunes

Desayuno: avena cocida con manzanas y leche de soja.

Comida: sopa de alubias y boniato; tostada de pan de centeno o de grano germinado; ensalada de espinacas con gajos de mandarina y aderezo cremoso con semillas de amapola.

Cena: lentejas y pasta al estilo libanés; brócoli al vapor; pastel de dátiles y naranja con compota de manzana.

Martes

Desayuno: 2 gofres de avena, frutos del bosque y yogur de soja.

Comida: hummus de garbanzos y espinacas con verduras al gusto envueltas en una tortilla de trigo germinado; quinoa con naranja, pimiento rojo y tabulé de trigo bulgur.

Cena: pasta de soja salteada al estilo indonesio; ensalada de col verde al estilo tailandés; fruta fresca.

Miércoles

Desayuno: revuelto de tofu con pan de centeno y macedonia de frutas

Comida: sándwich con pan hecho con grano germinado, mayonesa de tofu, lonchas de sucdáneo de embutido bajo en grasa y rúcula; setas con cebolla, salsa de soja y arroz integral.

Cena: tajín de alcachofa y limón; pilaf de cuscús de naranja; lechuga con pimienta; mousse de frutos del bosque.

Jueves

Desayuno: copos de cebada con fruta y leche de soja.

Comida: sopa de lentejas rojas y boniato, con comino y jengibre; pitas de trigo integral a la parrilla rellenas de verduras al estilo italiano.

Cena: berenjena a la parmesana; ensalada verde con vinagreta balsámica; trigo bulgur y pilaf de quinoa; fruta fresca.

Viernes

Desayuno: tostada de pan integral, salchicha vegetariana y naranja.

Comida: tacos blandos de alubias negras con crema ácida de tofu; ensalada de arroz basmati integral, tomatitos cherry y alcachofa.

Cena: estofado de cocción lenta al estilo de los Balcanes*; pan de centeno crujiente; coles de Bruselas con limón y beicon vegetal; fruta fresca.

Sábado

Desayuno: muesli de cereales, leche de soja y fruta fresca.

Comida: sándwich Sloppy Joes para dos sobre panecillos para hamburguesa de trigo germinado y salsa barbacoa*; ensalada verde.

Cena: guiso de alubias blancas y boniatos; panecillos de cereal germinado; ensalada de setas Portobello salteadas; granola de arándano rojo, naranja y pera.

Domingo

Desayuno: crepes de grano entero con sirope de arce y fruta fresca.

Comida: crema de cebada y calabaza violín; panecillos de harina de avena*; ensalada de col lombarda con arándanos rojos y manzana.

Cena: guiso vegetariano rápido de alubias; pan de maíz y cebada; ensalada de tofu ahumado, lechuga y tomate; fresas para mojar con chocolate.



Elige alimentos sencillos en lugar de procesados e incluye ingredientes crudos en tu menú.