

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 baño 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- ▶

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.



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 saltear.

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 linolénico 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.



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