

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- ▶

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 defecutosa. 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

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

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.



HORTALIZAS Las de color verde (espárragos, bróquil, 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.

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.

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.

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,

STOCKSY/RBA



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.