

LA TORMENTA SILENCIOSA

DETECTAR TEMPRANAMENTE EL SÍNDROME METABÓLICO

La **salud metabólica** se refiere a la eficiencia con la que su cuerpo gestiona el combustible —especialmente el azúcar en sangre y las grasas— a lo largo del tiempo. La sobrecarga temprana suele manifestarse como una presión arterial ligeramente elevada, niveles más altos de glucosa en ayunas, un aumento de la circunferencia de la cintura o valores anormales de triglicéridos y HDL; a veces, años antes de que se establezca un diagnóstico formal. Esto significa que existe una amplia ventana de oportunidad para la prevención.

CAMINAR — Una estrategia sencilla y bien estudiada consiste en caminar después de las comidas. Al caminar, los músculos extraen la glucosa del torrente sanguíneo para utilizarla como combustible. Una caminata enérgica de 30 minutos después de comer reduce significativamente los picos de azúcar en sangre posteriores a la comida, en comparación con permanecer sentado. No es necesario realizar un entrenamiento intenso; programar una caminata breve después de las comidas puede contribuir de manera significativa al control de la glucosa.

NUTRICIÓN — Los patrones nutricionales también son importantes. Las comidas que priorizan la fibra (verduras, legumbres, cereales integrales), las proteínas magras y las grasas saludables ayudan a ralentizar la digestión y a atenuar los picos de azúcar en sangre. Reducir el consumo de aperitivos ultraprocesados y bebidas azucaradas alivia la carga sobre el páncreas y el hígado.

SUEÑO — El sueño es otro factor fundamental. Incluso una sola noche de descanso insuficiente puede reducir la sensibilidad a la insulina al día siguiente, haciendo que una misma comida tenga un impacto más fuerte en el organismo. El estrés crónico eleva los niveles de cortisol, lo cual aumenta el azúcar en sangre y tiende a favorecer la acumulación de grasa abdominal.

En lugar de aspirar a cifras «perfectas», céntrate en la dirección: ¿están tu presión arterial, tus análisis de laboratorio o tus medidas de cintura tendiendo al alza, manteniéndose estables o mejorando? Unos pocos hábitos constantes —como caminar después de las comidas, priorizar la fibra, hidratarse adecuadamente y cuidar el sueño— pueden redirigir la trayectoria de tu salud metabólica.

Bellini, A., Nicolò, A., Bazzucchi, I., & Sacchetti, M. (2022). The Effects of Postprandial Walking on the Glucose Response after Meals with Different Characteristics. *Nutrients*, 14(5), 1080. <https://doi.org/10.3390/nu14051080>