

SOBRE EL AZÚCAR

GLUCOSA MÁS ESTABLE, TÚ MÁS EQUILIBRADO

EL NIVEL DE AZÚCAR en sangre afecta mucho más que los resultados de los análisis de laboratorio; determina tu experiencia diaria en cuanto a energía, concentración, antojos y estado de ánimo. Cuando el azúcar en sangre aumenta bruscamente tras una comida y luego cae en picado, es posible que te sientas somnoliento, irritable o tembloroso, o que sientas la necesidad de volver a picar algo poco después.

Una estrategia práctica es la secuenciación de las comidas, es decir, el orden en que se consumen los alimentos. Un estudio reciente realizado en mujeres con diabetes gestacional reveló que ingerir primero las verduras, luego las proteínas y, por último, los carbohidratos mejoraba los niveles de glucosa en sangre y la respuesta de la insulina tras las comidas, en comparación con consumir los carbohidratos en primer lugar. Se han observado patrones similares en adultos con diabetes tipo 2. **La fibra y las proteínas ralentizan el vaciado gástrico y la digestión, lo que provoca un aumento más gradual de los niveles de glucosa en sangre.**

PUEDES APLICAR ESTO EN TUS COMIDAS DIARIAS:

1. Empieza por las verduras sin almidón o la ensalada.
2. A continuación, consume la proteína
3. Termina con pan, arroz, pasta o el postre.

Realizar un poco de movimiento tras comer aporta un beneficio adicional. Unos minutos de caminata o actividad ligera ayudan a los músculos a absorber la glucosa de la sangre, lo que reduce los picos y las caídas bruscas de los niveles de azúcar.

El sueño y el estrés también son factores clave. Dormir mal y sufrir estrés continuo hacen que tu cuerpo sea más resistente a la insulina; esto significa que la misma comida provoca una respuesta mayor en el organismo. Por eso, un mismo alimento puede sentarte bien un día y parecer excesivo en un día de estrés o falta de sueño.

Ser inteligente respecto al consumo de azúcar consiste en trabajar a favor de la biología, no en eliminar grupos enteros de alimentos.

Murugesan, R., Kumar, J., Shubhashree Thiruselvam, Kakithakara Vajravelu Leela, K. Geetha, Abhishek Satheesan, Venkata Chaithanya, & Matcha Angelin. (2024). Food order affects blood glucose and insulin levels in women with gestational diabetes. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1512231>