

Resistencia a la insulina



Antes que nada, vamos a definir:

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que secreta nuestro páncreas que ayuda a la regulación de los niveles de glucosa sanguínea. Su función es parecida a una llave que abre las puertas de los diferentes órganos para que la glucosa pueda ser metabolizada y convertida en energía.



¿Qué pasa si soy resistente a la insulina?

Cuando existe una resistencia a la insulina, las células de nuestro cuerpo no responden adecuadamente a esta hormona. Esto quiere decir que nuestros órganos no pueden absorber la glucosa fácilmente, provocando un incremento de ésta en la sangre que, a largo plazo, puede provocar diabetes tipo 2.

Esta situación puede desencadenarse por un consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas, falta de actividad física o sedentarismo, alteraciones hormonales y obesidad.

¿Qué síntomas puedo presentar?

- Cansancio
- Aumento de peso y grasa abdominal
- Piel oscura en áreas como axilas y cuello
- Falta de concentración
- Antojos por alimentos dulces

¡Recuerda!

Si presentas algún síntoma relacionado con esta condición, acude con un profesional de la salud que pueda brindarte una atención especializada.

¿Puede revertirse esta condición?

La resistencia a la insulina es reversible en la mayor parte de los casos si modificamos nuestra alimentación y estilo de vida. Te damos estos consejos:

- A** Realiza una actividad física de forma regular que incluya ejercicios de fuerza y resistencia.
- B** Elimina o disminuye el consumo de alimentos ultra procesados, altos en azúcares y grasas saturadas.
- C** Disminuye tu grasa corporal.
- D** Mejora los hábitos del sueño e implementa estrategias para el manejo del estrés.
- E** Incorpora a tu alimentación alimentos más ricos en fibra como verduras, cereales de origen integral.
- F** Mejora tu salud digestiva.

BIBLIOGRAFÍA

Scielo, (2023). Factores nutricionales relacionados con la resistencia a la insulina en escolares y adolescentes, recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000700013

Mayo Clinic, (2022). ¿Qué es la resistencia a la insulina? Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/multimedia/vid-20536756>

