

si tienes resistencia a la insulina te va a costar muchísimo más esfuerzo que una persona sin este problema bajar de peso punto por eso veamos en este vídeo qué es la resistencia a la insulina cómo impacta en tu cuerpo en tu metabolismo en tu peso y en tu salud en general y por supuesto veamos cómo solucionarlo ya que además es el puntapié inicial de muchas enfermedades nuestro cuerpo necesita un equilibrio un equilibrio de las hormonas que tenemos en sangre un equilibrio la cantidad de rotación y por supuesto un equilibrio de la cantidad de azúcar que tenemos en sangre en condiciones normales cuando consumimos de una sustancia rica en hidratos de carbono un alimento rico en azúcares este nos libera el azúcar en sangre a medida que la vamos digiriendo y si liberamos más azúcar del necesario una hormona llamada insulina que es la encargada de regular esta glucemia saca el exceso de glucosa o de azúcar en sangre y lo almacena en forma de energía en general en forma de grasa por esta razón la insulina es básicamente la hormona que nos protege del exceso de azúcares en nuestro mecanismo de defensa y normalmente evita que nuestra glucemia suba por encima de los valores normales mantiene la glucemia aproximadamente en menos de 100 miligramos por decilitro y porque vemos el consejo de reducir el consumo de hidratos de carbono por todos lados desde las personas que hacen dieta cetogénica a las personas que comen paleo las personas que hacen dieta mediterránea veganismo etcétera porque es una persona de peso normal aproximadamente unos 70 75 kilos suele haber aproximadamente 4 gramos de azúcar o de glucosa circulando en sangre sin embargo en la actualidad en EEUU la persona promedio consume 31 veces esa cantidad de azúcar el equivalente a 124 gramos de azúcar todos los días por ende esto te debería importar porque incluso si consideras que comes mucho mejor que la persona promedio probablemente igual estás comiendo azúcar demás si sabes algo sobre ese otro genio sobre el uso de grasa en forma de energía también sabes que tu cuerpo no necesita tanto azúcar bajo ningún concepto de hecho ese exceso de azúcar en sangre es tóxico cuando nos excedemos esa cantidad cuando nos accedemos a la cantidad que realmente nuestro cuerpo necesita incluso si son sólo unos gramos más de lo que necesitamos nuestro cuerpo lidia con este excedente de varias maneras puede por un lado acumular esas reservas de energía en forma de grasa gracias a la insulina que como ya te contaba también es un mecanismo de defensa frente este exceso de azúcares o puede aún peor unir esos azúcares a la proteína formando algo llamado glicoproteínas o productos de glicación avanzada el más conocido de éstos es la hemoglobina glicosilada que es una sustancia que podemos medir en sangre para evaluar los niveles de azúcar en sangre promedio de los últimos meses de alguien pero lo importante de estos productos de glicación avanzada es que son sustancias dañinas para nuestras células que aceleran nuestro envejecimiento y que bajo ningún concepto necesitamos se forman simplemente porque ante la necesidad de sacar ese exceso de azúcar que está flotando en sangre lo unimos a proteínas para que no esté libre circulando en sangre es simplemente un mecanismo de defensa y con el exceso de azúcar en sangre naturalmente también aumenta nuestra insulina para tratar de compensar estos valores podemos ver como la glucemia aumenta después de comer una comida rica en azúcares y a más simple y refinado ser azúcar más rápidamente va a aumentar mi luz emya y como consecuencia más insulina vamos a liberar para reducirla este circuito de energía rápida y de exceso de hidratos de carbono nos llevar rápidamente también a quedarnos sin energía después dándonos síntomas como deseos repentinos de hidratos de carbono refinados fatiga porque mi niveles de energía cayeron obviamente necesidad de dormir después de comer justamente este proceso y por la marea alcalina sentir hambre con más frecuencia a aumentar nuestros niveles de colesterol y de oxidación del colesterol a aumentar nuestra presión arterial generar desequilibrios hormonales como el síndrome ovario poliquístico o una reducción de la testosterona que la voy transformando en estrógenos proliferativos que son nuestros géneros dañinos para mi cuerpo e incluso mayores niveles de estrés y actividad simpática con lo cual voy a responder de manera exagerada voy a responder de manera exacerbada comparativamente con la amenaza esta elevación de la insulina de manera crónica además hace que nuestro cuerpo responda y responde disminuyendo el efecto de la insulina para protegernos con buenas intenciones y serviría muy bien si dejásemos de comer hidratos de carbono refinados pero no lo hacemos y a lo largo del tiempo llevo un proceso llamado de resistencia a la insulina tu cuerpo responde bajando la actividad

de la insulina y tu páncreas responde produciendo cada vez más insulina paradójicamente cada vez que aumentamos nuestro azúcar en sangre por encima de los valores normales la insulina que producimos guarda esa energía en forma de grasa tanto grasa corporal como grasa visceral en órganos por ejemplo como el hígado y que por supuesto es más peligrosa que la grasa subcutánea este mecanismo de ganancia de grasa de central por dos razones por un lado porque es una de las causas de inflamación y de envejecimiento prematuro más importante que tenemos y por otro si cada vez que nos excedemos en nuestro consumo de azúcares liberamos grandes cantidades de insulina y a la vez impedimos el uso de grasa como fuente energía porque estoy acumulando nueva entonces mi cuerpo no quiere eliminar las reservas que ya tienen que juntar nuevas y el segundo aspecto es un aspecto evolutivo nuestro cuerpo evolutivamente quiere juntar reservas quiere tener reservas de energía para cuando tenga que estar x cantidad de tiempo sin alimento por ende cuando encontramos un alimento naturalmente nuestro cuerpo quiere guardar todas las calorías posibles y la reserva de energía posible de ese alimento y no utilizar las propias porque va a utilizar las propias cuando no tenga acceso a comida por ende si cada vez que nos excedemos en nuestro consumo de azúcares liberamos grandes cantidades de insulina y a la vez impedimos el uso de grasa como fuente energía la insulina resistencia no sólo va a hacernos aumentar de peso sino que nos va a impedir el uso de grasa como energía no impedir perder grasa corporal y bajar de peso incluso cuando no estamos porque mantenemos altos valores de insulina con lo cual a más insulina y a más resistencia la insulina menos voy a poder perder peso con lo cual la resistencia a la insulina es un círculo vicioso como un exceso de hidratos de carbono produzco insulina además guardo grasa tengo hambre vuelve a comer hidratos de carbono etcétera pero creo causa es sólo un asunto de comer muchos hidratos de carbono y nada más no nuestro cuerpo tiene muy buenos mecanismos para eliminar ese exceso de azúcar es justamente porque es dañino pero si alteramos estos mecanismos damos lugar a la resistencia a la insulina en primer lugar en cuanto a causas tenés que saber que a mayores son nuestros niveles de grasas en sangre particularmente los triglicéridos más impedimos que nuestro cuerpo responda a la insulina de nuestro cuerpo o sea sensible esa insulina básicamente es lo opuesto a la resistencia y tiene sentido si la insulina además de permitirle a las células alimentarse guarda la energía en forma de grasa y tus reservas de grasas ya están saturadas no vas a querer fomentar este mecanismo vas a querer impedirlo y la causa más importante de tener altos niveles de triglicéridos en sangre es el sobrepeso y la obesidad en segundo lugar como causa también tenemos que considerar a la inflamación cuándo veamos los productos de glicación avanzada que te nombré antes o generamos más daño celular causamos inflamación que también impide el funcionamiento normal de nuestra insulina requiriendo cada vez más insulina y por ende fomentando este círculo vicioso y en tercer lugar podemos tener desequilibrios de la flora bacteriana si te gusta la salud en general ya sabes que la flora bacteriana es un elemento cada vez más importante para mantener la salud humana pero hoy en día subestimamos si generalizamos a la flora como cuando decimos hay bacterias buenas y bacterias dañinas realmente lo que sucede en tu cuerpo es que tenés muchas familias de flora bacterianas diferentes cuando esas familias se encuentran en desequilibrio aparecen los síntomas pero qué síntomas tengas por el desbalance de flora bacteriana va a depender de que el grupo bacteriano se encuentra en desequilibrio por ejemplo si tenés un exceso de firmicutes y activa bacterias y una falta de bacteria hoy de test tenemos mucho más riesgo de tener sobrepeso y resistencia de insulina esto significa que si vos y yo comemos la misma cantidad de comida el mismo tipo de comida todos los días pero yo tengo este desbalance de flora bacteriana y vos no yo voy a aumentar de peso y vos no y por supuesto que la causa más importante es el consumo excesivo de hidratos de carbono refinados en todas sus formas pero si tengo que nombrar una específica es en forma de azúcares a celulares como la fructosa no piensas en la fruta en esta situación pensar la fructosa de productos industrializados como el jarabe de maíz de alta fructosa por ejemplo que está en el 80% de los productos industriales la pregunta lógica que nos hacemos si entendemos la gravedad de la resistencia a la insulina y cómo muchas enfermedades particularmente hormonales de causas inflamatorias y cardiovasculares tienen su paso inicial en esta resistencia a la insulina es cómo puedo saber yo si tengo resistencia a la insulina o no el método

más exacto para medirlo es midiendo el índice oma que es el modelo homeostático para evaluar la resistencia a la insulina este índice mide tu glucemia y mide tu insulina para determinar tu riesgo de resistencia y esto es central porque es mucho más específico medir este índice que medirla en su línea por sí sola porque el índice lo que evalúa es cuando uno está trabajando tu cuerpo para mantener la glucemia estable básicamente para mantener el azúcar dentro de parámetros normales si no puedes medir este índice hay muchas preguntas que te podés hacer para tener una noción más o menos aproximada decía este tu problema por ejemplo puedes sospechar de resistencia a la insulina se acumula grasa principalmente en abdomen pero no en el resto del cuerpo si se te oscurecen los pliegues de la piel por ejemplo o si te sentís cansado después de comer si tienes hígado graso y por supuesto también si tienes sobrepeso y no puedes perderlo todo esto te puede dar una idea aproximada decir tienes resistencia a la insulina o no pero hoy se calcula que más de la mitad de los adultos tienen resistencia a la insulina por el alto consumo de hidratos de carbono por supuesto la buena noticia es que hacer las cosas que solucionan la resistencia a la insulina no solo nos ahorra muchísimo dinero por hacer prevención en salud sino que es una buena idea hacer todos estos pasos para solucionar la resistencia a la insulina incluso si no la tenemos en primer lugar cuando tenemos que reducir la insulina que es una hormona que sube luego de comer azúcar es en gran medida o proteínas en menor medida la mejor manera de bajar esa insulina obviamente va a ser no comiendo va a ser teniendo periodos de ayuno intermitente y la ventaja de tener que reparar la resistencia a la insulina es que no necesitamos muchas horas de ayuno para tener resultados con un patrón de 16 horas ayuno y 8 la ingesta donde se es tres comidas diarias ya le permitirá a tu cuerpo una reducción muy marcada de la insulina por supuesto que puedes acelerar ese proceso si ampliase el periodo de ayuno en segundo lugar a nivel de alimentación tienes varias opciones si quieres mejorar tu flora bacteriana por las razones que te mencionaba antes que bajar la insulina a la vez puedes hacerlo consumiendo alimentos ricos en prebióticos como la inulina y consumir probióticos que te permiten rebalancear esa flora bacteriana de hecho a más rápidamente se replican las bacterias que querés tener como algunos bifidobacterium más difícil le resulta a tu cuerpo ganar grasa corporal si simplemente quieres bajarle en su línea bajar de peso pueden solo aumentar tu consumo de grasas saludables combinándolo con acción intermitente que son ambos mecanismos reductores de la insulina y además reductores de la inflamación y por supuesto hagas la dieta que hagas siempre elegir consumir alimentos debajo o al menos moderado e índice glucémico que son los que no te disparan los picos de glucemia en sangre y en tercer lugar a nivel de suplementación puedes usar prebióticos como la inulina en forma de suplemento que ralentiza la velocidad a la que la comida libera sus azúcares por ende si comes alimentos de alto índice glucémico por lo menos una fibra como la inulina que va a aplanar la curva y puedes usar suplementos como el cromo picolinato que aumentan la sensibilidad a la insulina o sea nos hacen más capaces de reaccionar frente a la insulina necesitando cada vez menos al punto que el cromo picolinato logra bajar algo llamado en móvil orina glicosilada que es un marcador de tu glucemia y lo reduce casi en un 10% pero te nombro algunos suplementos y plantas más que puedes usar para reducir la insulina elevada tanto si querés bajar de peso como si simplemente quieres mantener tu glucemia estable para vivir más tiempo puedes usar ácido alfa lipoico que demostró reducir la glucemia la insulina ya mayor dosis usaba mayor efecto demostraba magnesio que aumenta la liberación de insulina genere más silvestre vitamina de si la vitamina d está en todos lados efectivamente berberina que aumenta la sensibilidad a la insulina y aumenta la captación de azúcar por tus músculos y también puedes usar aloe vera o cocinar con canela que son dos elementos que aumentan la sensibilidad a la insulina y recuerda por supuesto que una vida sedentaria aumenta los niveles de insulina y que los mejores ejercicios para reducir la insulina son los ejercicios de intervalos en ayuno además a nivel hormonal es importante y disminuir el estrés y los valores de cortisol que van a ayudar porque por un lado el cortisol normalmente aumenta tu azúcar en sangre con lo cual si está elevado por altos niveles de estrés vas a tener altos niveles de glucosa y altos niveles de insulina mientras que por otro lado a aumentar tu testosterona disminuye la insulina disminuye el porcentaje de grasa corporal y mantiene la glucosa estable algo que siempre es buena idea de hecho nunca conocí a un hombre que no quiera más testosterona la

insulinorresistencia es algo extremadamente prevalente nos quita años de vida nos quita un buen estado de ánimo nos aumenta el riesgo de muchísimas enfermedades y sólo requiere que hagamos cambios que igual deberíamos hacer con lo cual aplican los consejos de este vídeo y 7 gusto ponerle me gusta compartir ser alguien que lo necesite o suscribirte al canal porque vas a recibir vídeos como éste todas las semanas sobre cómo mejorar tu calidad de vida de manera norte doxa