

# RESISTENCIA A LA INSULINA

## Dieta y ejercicios, los mejores tratamientos

La **insulina** es una hormona que facilita el transporte de azúcar en la sangre (**glucosa**) desde el torrente sanguíneo a las **células** de todo el cuerpo para su uso como **combustible**.

### Resistencia:

Cuando hay resistencia a la insulina, la cantidad normal de **insulina secretada no es suficiente para llevar la glucosa a las células**, por lo que se dice que las células son "resistentes" a la acción de la insulina. Para compensar, el páncreas **secret**a cada vez más **insulina** con el fin de mantener un movimiento de azúcar en la sangre adecuado.

### Síntomas:

- Manchas oscuras en la piel en la parte posterior del cuello o en codos, rodillas o axilas.
- Aumento en la presión arterial.
- Niveles bajos de colesterol HDL (colesterol "bueno"), un nivel alto de triglicéridos, un nivel alto de insulina en ayunas o un nivel alto de ácido úrico.



### Medicamentos:

En un esfuerzo por reducir los niveles de glucosa en la sangre y restaurar la respuesta normal del cuerpo a la insulina, los médicos pueden recetar medicamentos que normalmente se usan para tratar la diabetes tipo 2. Uno de ellos es la **metformina**, que puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes en las personas con resistencia a la insulina, pero no es tan efectiva como bajar de peso y aumentar la actividad física.

Fuente: <https://www.drweil.com>

El Dr. Andrew Thomas Weil es un médico estadounidense, autor y portavoz de la medicina alternativa e integrativa.

**Carbohidratos**

**Glucosa**

**Azúcar**

**Recomendaciones del Dr. Weil**

La mayoría de las recomendaciones del Dr. Weil están dirigidas a reducir el peso en caso de que haya sobrepeso.

**Estómago**

**Páncreas**

### Causas probables

- Factores genéticos o antecedentes familiares.
- La mala alimentación y el sedentarismo, lo que puede llevar a la acumulación de grasa en el abdomen.

### TRANSPORTE

**Glucosa**

**Insulina**

### CONSUMA ESTOS SUPLEMENTOS

- ✓ Coenzima Q10 (CoQ10).
- ✓ Ácido alfa lipoico
- ✓ Magnesio
- ✓ Cromo

**Célula**

**Combustible**

✓ Cuida su ingesta de carbohidratos (principalmente masas y azúcares procesados).

✓ En general, elija alimentos bajos en carbohidratos, pero altos en fibra.

✓ Consuma grasas saludables, como aceite de oliva extra virgen, frutos secos como almendras y nueces, aceite de coco extra virgen y palta.

✓ Coma cinco o más porciones de vegetales sin almidón al día.

✓ Coma de una a dos porciones de frutas de bajo índice glucémico todos los días, como cereza, ciruela, pomelo, damasco y manzana.

✓ Coma pescado con alto contenido de ácidos grasos omega 3, como el salmón y las sardinas.

✓ Realice comidas pequeñas, pero frecuentes.

✓ El ejercicio aeróbico vigoroso disminuye la resistencia de las células a la insulina.

✓ Las terapias mente-cuerpo, como las imágenes guiadas y la hipnosis, pueden ayudar a abordar la autoestima, el estrés y la ansiedad.

