



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los trucos de Jessie Inchauspé para evitar los picos de glucosa

Descripción



Comprender qué es la glucosa y cómo ralentizar su absorción por parte del cuerpo es un trabajo arduo. La bioquímica Jessie Inchauspé, conocida como la Diosa de la Glucosa, ha dedicado su vida a este tema durante años, tratando de transmitir en un lenguaje fácil de entender cómo podemos aplanar nuestras curvas de glucosa para mejorar nuestra salud.

Comprendamos un poco cómo funciona la glucosa en nuestro organismo. El propósito de estas moléculas es convertirlas en energía. Cuando comemos demasiado, nuestras células no pueden quemarlos, por lo que se acumulan en nuestro cuerpo y causan problemas de radicales libres.

Cuando los radicales libres ocurren debido a un pico, pueden incluso alterar nuestro código genético, creando mutaciones que activan genes dañinos y pueden llevarnos a desarrollar cáncer. “En circunstancias normales, vivimos con una cantidad moderada de radicales libres en nuestras células y podemos controlarlos, pero cuando experimentamos picos repetidos, la cantidad producida se vuelve incontrolable”. Esto puede provocar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo y envejecimiento general”, dice Inchauspé en su libro.

¿Y cómo conseguimos reducir la cantidad de glucosa consumida y ralentizar su absorción en el organismo? La experta nos cuenta 10 trucos sencillos en su libro “La revolución de la glucosa”. Consejos que puedes aplicar en la vida cotidiana para mejorar tu salud e incluso perder peso, aunque no sea tu objetivo principal. mírala

Desayuno salado saludable con tostadas de aguacate y huevo. /

Imagen de Freepik.

Los trucos de Jessie Inchauspé para aplanar las curvas de glucosa

1. Come los alimentos en el orden correcto

Según Jessie Inchauspé en su libro, un estudio de la Universidad de Cornell de 2015 mostró que comer los alimentos en el orden correcto redujo el aumento general de la glucosa en un 73 % y el aumento de la insulina en un 48 %. ¿Y cuál es este orden? Primero la fibra, luego las proteínas y las grasas, y finalmente el almidón y el azúcar. Cuando comemos los alimentos en el orden correcto, disminuimos la velocidad a la que la glucosa ingresa al cuerpo, y cuanto más lentamente sale, más planas se vuelven nuestras curvas de glucosa y mejor nos volvemos (y producimos menos insulina) .

2. Añade un aperitivo verde a todas tus comidas

Al agregar un aperitivo verde a todas sus comidas, está aumentando la cantidad de fibra que está consumiendo actualmente, creando una especie de malla en su intestino que reduce la absorción de glucosa en la sangre, aplanando así sus curvas de glucosa.

3. Deja de contar calorías

Como dice Inchauspé en su libro, “Juzgar un alimento por su contenido calórico es como juzgar un libro por el número de páginas.” Eso significa cien calorías de fructosa, cien calorías de glucosa, cien calorías de proteína y cien calorías de grasa no son lo mismo, ya que tienen efectos completamente diferentes en el cuerpo. Según la experta en su libro, los últimos estudios muestran que las personas que se enfocan en aplanar sus curvas de glucosa pueden consumir más calorías y perder más grasa más fácilmente que aquellas que comen menos calorías pero no aplanan sus curvas de glucosa.

4. Reduce la curva del desayuno

Estamos acostumbrados a comer demasiado almidón y azúcar en el desayuno, lo que se traduce en un exceso de glucosa y fructosa. Incluso si crees que esto te dará energía para todo el día, la verdad es que solo obstruyes tus células, haciendo que funcionen de manera menos eficiente y produciendo una gran cantidad de insulina, que almacena esa glucosa en forma de glucógeno o grasa.

Por eso, Jessie Inchauspé recomienda tomar un desayuno salado que incluya una buena cantidad de proteína, fibra, grasa y opcionalmente (y siempre termina) almidones y frutas. La proteína se puede encontrar en el yogur griego, las nueces o los huevos; fibra en vegetales como tomates o espinacas; la grasa en aceite de oliva o aguacate; Y si no puedes prescindir de este último bocado, puedes

añadir una pieza de fruta (Inchauspé recomienda bayas) al final de tu desayuno.

Tal y como afirma en su libro, a nivel molecular no existe diferencia entre el azúcar de mesa y otros edulcorantes más saludables como la miel o el sirope de agave, ya que todos ellos están formados por moléculas de glucosa y fructosa. Sí, otros edulcorantes como la miel o el jugo contienen otros nutrientes beneficiosos como antioxidantes o vitaminas, pero no tiene sentido consumirlos por los supuestos beneficios que puede encontrar en otros alimentos sin agregar la glucosa.

No tenemos que comer azúcar para vivir o tener energía, se come simplemente por placer. Y si lo comes por placer, la experta recomienda que elijas lo que más te gusta y lo disfrutes, eso sí, con moderación. “Si queremos algo dulce, lo mejor es comer una fruta entera. Recuerda, la naturaleza nos ha destinado a consumir glucosa y fructosa: en pequeñas cantidades, no demasiado concentradas y combinadas con fibra”, dice en su libro.

6. Opta por los postres en lugar de comer algo dulce

Inchauspé no es fanático de los bocadillos entre comidas porque eso significa que su cuerpo está procesando alimentos constantemente, especialmente cuando se trata de algo dulce, incluso fruta. En cambio, la experta recomienda comer estos alimentos al final de las comidas en forma de postre, ya que la glucosa se absorbe más lentamente después de comer otros alimentos.

7. Consume vinagre antes de las comidas

Jessie Inchauspé recomienda beber un vaso grande de agua con una cucharada de vinagre unos minutos antes de consumir algo dulce, ya sea de postre o si piensas comerlo solo. De esta manera, los picos posteriores de glucosa e insulina se aplanan. La mayoría prefiere el vinagre de sidra de manzana porque sabe mejor, pero puede elegir lo que quiera, ya que todos los vinagres tienen el mismo efecto sobre nuestra glucosa (no el jugo de limón que tiene ácido cítrico y no ácido acético).

8. Haz algo de ejercicio después de comer

Cuanto más le decimos a un músculo que se contraiga, más energía necesita, lo que quema más glucosa y aplanan nuestras curvas. Además, logra esto sin elevar los niveles de insulina. No hay que pasar por largas rutinas de entrenamiento, la experta recomienda cualquier tipo de ejercicio, incluso moderado. De hecho, en su libro da un ejemplo de hacer sentadillas después de cenar mientras ve la televisión durante diez minutos. ¿solo bien?

9. Si necesitas merendar, come un snack salado

Los alimentos afectan cómo nos sentimos, y una dieta que provoca muchos picos de glucosa puede provocar un peor estado de ánimo y otros síntomas depresivos que una dieta con calorías similares pero con curvas más estables. Comer algo dulce no solo no te da más energía, sino que también puede hacerte sentir más cansado. Así que si necesitas picar, elige siempre un alimento salado.

10. Empaca los carbohidratos

Jessie Inchauspé usa este truco cuando no tiene tiempo para cocinar su propia comida y necesita una comida rápida entre reuniones. El experto recomienda combinar estos almidones y azúcares con grasas, proteínas o fibra, reduciendo así la cantidad de glucosa y la velocidad a la que son absorbidas

por el organismo.

Fecha de creación
julio 2023