



La diabetes es un desequilibrio en el metabolismo de la glucosa. La glucosa es por excelencia el alimento de las células. Los seres humanos estamos formados por millones de células que están vivas, comen, respiran 🗉📶

Para que las células se alimenten necesitan de una llave que permita la entrada de glucosa a las mismas, esta llave es una hormona y se llama insulina. La insulina se produce en el páncreas y se libera cuando aumenta la glucosa en sangre 🗉📶

Entonces ¿qué pasa cuando hay diabetes? !?🗉📶 Básicamente las dividimos en dos tipos:

→🗉📶 Diabetes tipo 1, el páncreas no genera insulina, la glucosa no puede ingresar a las células, pues falta la llave, es necesario inyectarla. Insulinodependencia

→🗉📶 Diabetes tipo 2. Este mecanismo es más complejo pero lo voy a resumir en que es consecuente a una insulino resistencia. El páncreas funciona bien (en un principio) pero la insulina no da con su cerradura y esto se debe a la acumulación de tejido adiposo central o visceral. Este tipo de diabetes viene acompañada de otras comorbilidades y se origina por un factor ambiental, es decir externo, hábitos alimentarios, sedentarismo, estrés. Estos FACTORES sostenidos en el tiempo. Acá el tratamiento al principio se centra en lo farmacológico pero puede terminar en insulinodependencia.

Los dos tipos de Diabetes llevan tratamientos distintos pero el abordaje debe estar fundamentado sobre la medicina del estilo de vida, la cual puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas que presentan este desequilibrio en el metabolismo de la glucosa.

El pilar alimentario dentro del tratamiento es fundamental. El alimento es quien sube y baja los picos de glucosa luego de ser ingerido y se llama glucemia post prandial.

Me parece fundamental que comprendan que sucede adentro de sus cuerpitas y cuán importante es prestar atención a que se está comiendo sobre todo si hay desequilibrios como estos instalados!

La medicina ha sido paternalista durante muchos años y esto a mi criterio solo mantiene a las personas alejadas de sus corporalidades y sentires. Y en este mundo, saber es poder 🗉📶

Comprender que pasa en el organismo ayuda a mantener adherencia en el tratamiento 🗉📶

La alimentación es un pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes



☑ ¿Se puede revertir una diabetes tipo 2? Si

☑ ¿Se puede revertir una diabetes tipo 1? No, pero si se puede mejorar la calidad de vida a largo plazo y mucho llevando a cabo una correcta alimentación.

La medicina del estilo de vida es clave cuando estos desequilibrios metabólicos están instalados, sobre todo en diabetes tipo 2!

Te recomiendo si cursas con alguno de estos procesos trabajar la alimentación para optimizar al máximo dentro de tus posibilidades tu salud y calidad de vida

Gracias por leerme ☑

María Victoria Paravizini- MP 3649

Instagram: nutricionconsciente.ar