¿Sabías que el hiperinsulinismo no es una enfermedad?

Contrario a lo que muchos piensan, el hiperinsulinismo, es decir, los niveles altos de insulina en la sangre, no es una enfermedad, más bien es un indicador de una futura enfermedad llamada diabetes mellitus si no se corrigen conductas alimentarias o hábitos de vida que generan esa condición.

Todos tenemos familiares o amigos gorditos a quienes el médico les ha dicho "tienes la insulina alta".

A continuación te contamos en tres simples partes, la verdad que derrumba los mitos y falsas creencias en torno a esta condición.

1 La insulina en una sustancia liberada por el páncreas y cuya misión es retirar el azúcar (o glucosa) de la sangre y hacer que entre a las células del organismo. Una vez dentro las células lo utilizan como su principal combustible energético.

2 Sin embargo, si una persona ingiere más alimentos azucarados de los que realmente necesita diariamente, va a engordar pues el exceso de insulina pasa dicho excedente de azúcar al interior de las células donde se convierte en grasa. Si este proceso se repite con frecuencia, nuestro cuerpo seguirá convirtiendo cualquier excedente de azúcares en grasa.

3 Pero con el paso de los meses o años el páncreas puede cansarse y las células receptoras de insulina (las encargadas de abrirle la puerta a la glucosa) ya no estarán receptivas y por tanto no permitirán el paso de glucosa a las células y desarrollarás HIPERINSULINISMO o mejor dicho, RESISTENCIA A LA INSULINA. Esta es la primera fase y todavía tiene solución porque es sólo una condición; pero si este desequilibrio constante persiste el páncreas cada vez tendrá que liberar más y más insulina hasta que deje de hacerlo, como hace el motor de un carro cuando se le aprieta más de la cuenta...entonces llega en la segunda fase, una enfermedad llamada Diabetes Mellitus que traerá muchas consecuencias para tu calidad vida.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR SER RESISTENTE A LA INSULINA?

- ✓ *Haz ejercicio para bajar de peso y abandonar tu estilo de vida sedentario*
- ✓ *Aliméntate sanamente*
- ✓ *Chequea tu tensión arterial, glicemia, colesterol y triglicéridos con frecuencia.*
- ✓ *Controla el estrés y duerme bien*

Si tienes dudas de cómo hacer esto, consulta a tu médico de confianza.

Darwing Villalta, residente de segundo año, postgrado Endocrinología ULA.