



LaBanca
JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



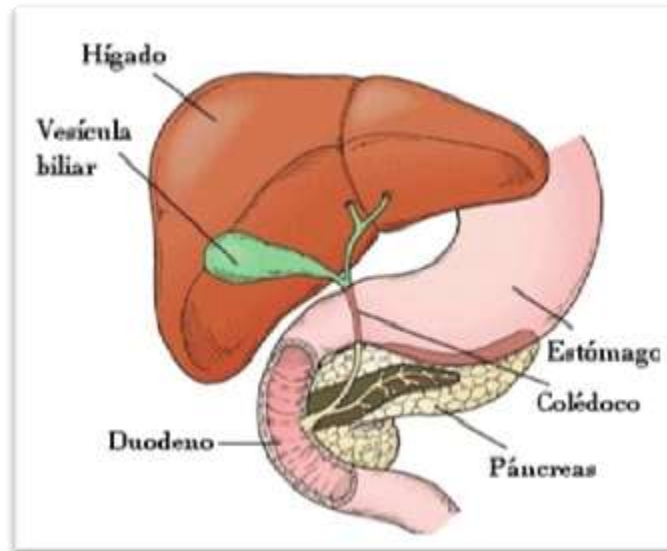
LA INTOLERANCIA A LA GLUCOSA

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

LA INTOLERANCIA A LA GLUCOSA



Luego de ingerir alimentos, muchos de ellos son degradados a azúcares en el intestino (el azúcar más importante es la glucosa); esa glucosa es absorbida desde el intestino hacia el torrente sanguíneo, determinando que su concentración en sangre se eleve. Dicha elevación genera un estímulo a nivel de las células beta del páncreas que tiene como consecuencia la liberación de la hormona insulina, responsable de favorecer la salida de la glucosa desde la sangre hacia los tejidos.

Parte de la glucosa que pasó al torrente circulatorio es utilizada como fuente de energía, en tanto el resto se almacena bajo dos formas, el glucógeno y los triglicéridos.

Cuando nuestro organismo ha estado varias horas sin recibir alimentación, los niveles de glucosa en sangre comienzan a descender; también descenden los niveles de insulina circulante, y se libera glucosa desde el glucógeno y las grasas para mantener los niveles sanguíneos dentro de parámetros normales.

En condiciones de ayuno, los niveles normales de glucosa en sangre se ubican entre los 0,7 y 1,1 g/litro. Cuando en dos o más oportunidades, se detectan valores de 1,3 g/litro o superiores, se establece el diagnóstico de diabetes.

La intolerancia a la glucosa, se pone de manifiesto cuando el organismo recibe azúcares en cantidad, y tiene dificultad para su manejo y lograr su redistribución adecuada desde la sangre a los tejidos periféricos. Los factores más frecuentemente determinantes de este problema son la secreción insuficiente de insulina desde el páncreas, o por falta de sensibilidad de los tejidos a la acción de esta hormona. Este fenómeno se conoce como resistencia a la insulina. En este último caso los niveles circulantes de insulina son normales o aún superiores, pero sin lograr el efecto deseado de redistribución de la glucosa.

Existe un test de laboratorio que permite poner de manifiesto la existencia de una intolerancia a la glucosa, o incluso de una diabetes presente pero no manifiesta. Este test se conoce con el nombre de curva de tolerancia a la glucosa y consiste en realizar dos extracciones de sangre al paciente. La primera se realiza en ayunas; la segunda, consiste en una extracción llevada a cabo dos horas después que la primera, habiendo ingerido el paciente aproximadamente unos 75 gramos de glucosa vía oral, y permanecido en reposo hasta el momento de la extracción de la segunda muestra.



Según los resultados obtenidos de la segunda muestra, podemos encasillar al paciente en una de las tres siguientes categorías:

- Valor normal: glucemia a las dos horas inferior a 1,40 g/litro.
- Intolerancia a la glucosa: glucemia a las dos horas entre 1,40 y 1,99 g/litro.
- Diabetes: glucemia a las dos horas de 2 g/litro o superior, independientemente de los valores de glucemia de ayuno.

La confirmación de la existencia de una intolerancia a la glucosa, establece riesgo inminente de desarrollar diabetes, urgiendo la necesidad de tomar medidas para revertir el cuadro.

¿Quiénes podemos desarrollar intolerancia a la glucosa?

La presencia de este cuadro no da sintomatología clínica (ello hace que muchas personas estén en riesgo de desarrollar diabetes y no lo sepan); por este motivo es fundamental estar alerta frente a la presencia de determinadas circunstancias que puedan hacernos sospechar su existencia:

- ❖ Presencia de sobrepeso u obesidad.
- ❖ Sedentarismo
- ❖ Presencia de familiares directos con diabetes (padre, madre o hermanos).
- ❖ Presencia de otros factores de riesgo cardiovascular tales como hipertensión arterial, triglicéridos elevados en sangre, o HDL colesterol (“colesterol bueno”) bajo.
- ❖ Presencia en la mujer del Síndrome del ovario poliquístico.
- ❖ Haber desarrollado diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).

¿La intolerancia a la glucosa puede tratarse? ¿Es reversible?

Sí, afortunadamente la intolerancia a la glucosa puede revertir si se toman a tiempo las medidas adecuadas.

Si ello no ocurre, se considera que un 33% de las personas con intolerancia a la glucosa desarrollarán diabetes en los siguientes 6 años. Entre otras cosas, la diabetes determina:

- . 3 veces más riesgo respecto de la población general, de desarrollar enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares (2/3 de los diabéticos mueren de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular).
- . Las personas diabéticas desarrollan frecuentemente otras complicaciones: fallo renal, cataratas, pérdida de visión, etc.
- . La diabetes es la principal causa de amputación de miembros y de ceguera en sujetos de mediana edad.



Las medidas a adoptar para revertir el cuadro son relativamente sencillas; el objetivo debe ser el cambio permanente.

La Actividad Física

He aquí la principal indicación para lograr revertir la intolerancia a la glucosa. La actividad física regular logra controlar casi todos los factores de riesgo que predisponen a esta alteración, e incluso a la diabetes misma.

- ❖ El ejercicio físico colabora junto con una dieta adecuada a nivelar su balance calórico (relación entre ingesta y consumo energético).
- ❖ La actividad física de moderada intensidad y larga duración (habitualmente conocida como actividad aeróbica: caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, etc.), utiliza como fuente energética mayoritaria las grasas de depósito (triglicéridos), con lo que contribuirá a disminuir su tenor sanguíneo.
- ❖ El mismo ejercicio aeróbico es el más potente estimulante conocido para elevar los niveles en sangre del HDL colesterol (“colesterol bueno”).
- ❖ Ha sido demostrado que la actividad física regular, ayuda a controlar los niveles de presión arterial.
- ❖ En los últimos años, se ha puesto de relieve que el ejercicio físico estimula la captación de glucosa por los tejidos periféricos (músculos activos) por un mecanismo independiente de la acción de la insulina. Ello permite que durante la actividad física y en las horas subsiguientes (mientras nuestro metabolismo se mantiene por encima de los niveles de reposo), se facilita el control de los niveles sanguíneos de glucosa, más allá de la posible existencia de una resistencia a la insulina.

Se ha establecido que para lograr los objetivos antes señalados, es necesario un volumen de actividad moderada de al menos 30 minutos diarios, la mayor parte de los días de la semana.

Evite fumar (entre otros perjuicios, es causante de hipertensión arterial y disminución del HDL colesterol), y beber alcohol en demasía (entre otros daños, también es causante de hipertensión arterial y de elevación de los triglicéridos en sangre).

Alimentación Saludable

Es el complemento ideal del ejercicio, para lograr revertir la intolerancia a la glucosa.

Como conceptos generales digamos que será necesario realizar un ajuste en el contenido calórico de su alimentación, así como en la calidad de los alimentos a ingerir.

Sugerimos:

- ❖ alimentos ricos en fibras (vegetales, alimentos integrales)
- ❖ alimentos bajos en azúcares simples y grasas saturadas (dulces, fritos, lácteos enteros, harinas refinadas, bebidas tipo cola, carnes grasosas, comidas pre fabricadas o en conserva)
- ❖ alimentos con bajo contenido en sal.
- ❖ consuma mayor cantidad de frutas

Deberá comenzar a prestar atención en las etiquetas de los alimentos que compra en el supermercado, para lograr hacer las elecciones correctas.

FUENTE

* Impaired Glucose Tolerance. Patient.co.uk. Original Author: Dr Michelle Wright. Current Version: Dr Colin Tidy. Peer Reviewer: Dr John Cox. Last Checked: 12/12/2012. EMS.

* WAKEUP – Ways to Address Knowledge, Education and Understanding in Pre-diabetes. WAKEUP Study Group, Peninsula Medical School (Primary Care) 2005.

****Este folleto tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***