



RESURSA • NUTRIȚIE & ECHILIBRU

Reglarea glicemiei

De ce „montagne russe” a zahărului din sânge ne epuizează, și cum o putem aplatiza.



O glicemie sănătoasă seamănă cu niște valuri line. Problemele apar când o transformăm, fără să vrem, într-un val abrupt urmat de o cădere bruscă.



Cercul vicios al zahărului

Iată ce se întâmplă, pas cu pas, când mâncăm prea mulți carbohidrați rafinați:

- 1** Mâncăm prea mult zahăr sau carbohidrați rafinați, iar glicemia urcă brusc.
- 2** Pancreasul eliberează o cantitate mare de insulină ca să aducă glicemia jos. În timp, acest efort repetat solicită pancreasul.
- 3** Pentru că circulă atâta insulină, glicemia scade prea mult, apare „căderea”. Glandele suprarenale eliberează atunci cortizol și uneori adrenalină, ca să te țină în funcțiune.
- 4** Ficatul, pus în alertă, începe să descompună rezerve pentru a produce glucoză. Toate sistemele sunt forțate să lucreze.
- 5** Repetat ani la rând, acest tipar suprasolicită organismul și contribuie la rezistență la insulină, sindromul ovarelor polichistice (PCOS) și diabet.

Cum o menții stabilă

- ✦ Alege carbohidrați complecși (integrali, leguminoase, legume) în locul celor rafinați.
- ✦ Combină carbohidrații cu proteine și grăsimi sănătoase, ca să încetinești absorbția.
- ✦ Nu sări peste mese și evită gustările dulci la intervale scurte.
- ✦ Dormi suficient și gestionează stresul, fiindcă și cortizolul ridică glicemia.
- ✦ Mișcă-te după mese, chiar și o plimbare scurtă ajută.

De reținut: nu zahărul ocazional este problema, ci vârfurile repetate, zi după zi. Mese echilibrate, constante, înseamnă energie stabilă și un corp care nu mai trăiește în alertă.



Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Magneziu

Deficitul este frecvent la persoanele cu rezistență la insulină.

Crom (picolinat)

Cofactor care susține acțiunea insulinei.

Berberină

În studii, scade glicemia à jeun și HbA1c, uneori comparabil cu unele medicamente, dar calitatea studiilor variază.

Acid alfa-lipoic

Antioxidant care susține sensibilitatea la insulină.

Scorțișoară

Efect modest, ca adjuvant.

Atenție: berberina și cromul pot interacționa cu medicația pentru diabet și pot duce la hipoglicemie. Dacă iei medicamente, discută cu medicul înainte.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Pentru glicemie dezechilibrată sau diabet, adresează-te unui medic.