



carbohidratos, después habrá una caída brusca de los niveles de glucosa en la sangre y se sufrirá FPA, por lo que, en vez de aumentar la resistencia física, disminuirá el rendimiento", puntualiza.

Añade que "después de una comida, todo el mundo experimenta cierto aumento en los niveles de glucosa", pero, "si esa subida es demasiado pronunciada, entonces se denomina 'hiperglucemia postprandial', según explica. Algunos hábitos o prácticas considerados saludables, pero que sin embargo provocan 'hiperglucemia postprandial', son: comer fruta en el desayuno o "algo dulce" por la mañana; comer en exceso productos hechos de harina de arroz o trigo sarraceno, o de harina integral; comer yogures bajos en grasa, pero ricos en azúcares o añadiéndoles frutas, según apunta.

Por otra parte, hay que tener presente que, aunque sea orgánico o sin aditivos, un zumo de naranja cien por cien natural contiene una gran cantidad de fructosa (azúcar de la fruta), según este experto.

### PROBLEMA DE LA MEDIANA EDAD, EN MUJERES Y HOMBRES

Yamada explica que el cansancio asociado a los altibajos de glucosa comienza en los hombres de mediana edad

cuando notan que han ganado peso en la zona del abdomen aunque no sufran obesidad, y seguramente ya han acudido años antes al hospital a raíz de una enfermedad relacionada con el estilo de vida.

"En cuanto a las mujeres, es posible que estén sufriendo fatiga por azúcar cuando, a pesar de que reducen las calorías que consumen a diario por motivos de estética, notan que su figura apenas cambia", precisa este facultativo, que calcula que "una de cada dos personas adultas podría padecer FPA".

Sin embargo, también ofrece una buena noticia: se puede alcanzar un mejor estado de salud controlando la glucosa sanguínea sin experimentar el estrés que implica seguir una dieta estricta, e incluso es posible disfrutar de la comida rápida y los postres, siempre que se sepa cómo consumirlos de manera adecuada.

### LOS CARBOHIDRATOS, AL FINAL DE LA COMIDA

Una de las herramientas de estilo de vida, diseñada por Yamada para mantener la glucosa bajo control, es la denominada Estrategia CarboLast, una forma de comer que recomienda ingerir los carbohidratos al final de la comida con el fin de evitar las subidas bruscas del azúcar en la sangre.

"El principio de esta estrategia es sencillo: cuando empezamos comiendo verduras, proteínas o grasas, nuestro cuerpo libera unas hormonas intestinales llamadas incretinas GLP-1 y GIP, que ralentizan la absorción del azúcar y ayudan a mantener estables los niveles de glucosa", explica Yamada en entrevista con EFE.

Por eso, este método recomienda "esperar unos veinte minutos desde el primer bocado antes de tomar arroz, pan u otros alimentos ricos en carbohidratos. De esta manera, se evitan los picos y descensos bruscos de azúcar en sangre que provocan somnolencia o cansancio tras las comidas", enfatiza.

"Aplicar la estrategia CarboLast no requiere grandes cambios; solo prestar atención al orden y al ritmo de las comidas", señala Yamada, que a continuación sugiere poner en práctica tres gestos simples que ayudan a



¿Le invade el sueño después de comer? Podría estar sufriendo la denominada "fatiga por azúcar" o FPA. Foto: Leeloo The First/Pexels.

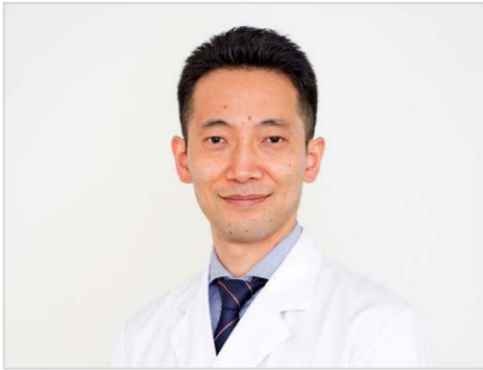
mantener la energía estable y reducir la fatiga por azúcar en el día a día.

- 1- Empieza tu comida con verduras o proteínas. "Tomar un plato de ensalada, pescado o 'tofu' (queso de soja) antes del arroz o la pasta prepara al organismo para regular mejor la glucosa" de acuerdo con este médico japonés.
- 2- Reserva los carbohidratos para el final. Yamada recomienda "tomar el pan, el arroz o el postre cuando hayan pasado unos veinte minutos desde el inicio de la comida".
- 3- Come despacio. "Dar tiempo al cuerpo para que reaccione ante los alimentos es fundamental para que las hormonas que controlan la glucosa actúen correctamente", enfatiza.

### EL PODER EQUILIBRADOR DEL RELAX

Por otra parte, "cuando estamos relajados, nuestro sistema nervioso parasimpático (rama del sistema nervioso autónomo que regula diversas funciones corporales en condiciones de descanso o recuperación), también activa las incretinas GLP-1 y GIP, que suprimen el aumento de los niveles de glucosa en sangre"

En ese sentido, "podemos considerar que estar relajado es también una forma de prevenir la fatiga por azúcar", concluye. @



Satoru Yamada, médico y doctor en medicina en Japón, es un reconocido especialista en diabetes y restricción de carbohidratos. Foto: Grupo Planeta.