

Para evitar los altibajos de la glucosa sanguínea se recomienda ingerir los carbohidratos 20 minutos después de comenzar a comer. Foto: Freepik.



## ¿SIENTE CANSANCIO E IRRITABILIDAD? PUEDE SER 'FATIGA POR AZÚCAR'

Pablo Gutman  
 EFE - Reportajes

Los hidratos de carbono, también conocidos como carbohidratos o glúcidos, son, junto con las grasas y las proteínas, uno de los tres nutrientes esenciales que el cuerpo humano necesita en grandes cantidades para poder estar sano y funcionar, aportando la energía necesaria para el metabolismo, los músculos y el cerebro. Los carbohidratos, que se clasifican en simples (azúcares) y complejos (almidón y fibra), son esenciales para el rendimiento físico y mental humano, y cumplen correctamente estas funciones y contribuyen a la buena salud de los tejidos si el cuerpo los recibe en su justa medida. Pero si los consumimos en demasía o de manera desordenada, estos macronutrientes presentes en cereales, frutas, verduras legumbres, lácteos y alimentos dulces pueden tener efectos perjudiciales, a corto y largo plazo, según los especialistas.

¿Le invade el sueño después de haber comido? ¿Pierde la concentración con facilidad o se siente irritable sin motivo? Podría estar sufriendo lo que el doctor Satoru Yamada denomina "fatiga por azúcar" (FPA).

### LOS PERJUDICIALES ALTIBAJOS DE LA GLUCOSA

La FPA es un problema causado por los picos y caídas bruscas de la glucosa (azúcar) en nuestra sangre debido al consumo excesivo de carbohidratos, presentes incluso en alimentos que parecen saludables, y que, si lo ignoramos, aumenta el riesgo de favorecer el envejecimiento prematuro y padecer diabetes, arteriosclerosis o hipertensión, según advierte este médico.

Satoru Yamada es médico y doctor en medicina en Japón, subdirector del Hospital de Investigación Kitasato. Como médico especializado en diabetes, es uno de los

principales especialistas en restricción de carbohidratos en su país e integra activamente este enfoque dietético en los tratamientos de dicha enfermedad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Este facultativo advierte, que además de favorecer la FPA, el consumo desordenado y excesivo de carbohidratos puede elevar el riesgo de demencia y contribuir a la pérdida de densidad ósea, y desencadenar un 'efecto dominó metabólico', o una secuencia lineal de disfunciones orgánicas en nuestro organismo, afectando a las arterias, nervios y órganos.

Señala que la fatiga por azúcar también afecta a la belleza, ya que la hiperglucemia (nivel excesivamente alto de azúcar, es decir glucosa, en la sangre) es una de las principales causas de los signos que presagian el envejecimiento como el amarillamiento de la piel, la flacidez, las arrugas, la pérdida de cabello y la reducción de masa ósea. Además, "si los picos de glucosa en la sangre se repiten, generarán en los vasos sanguíneos un estrés oxidativo (desequilibrio metabólico que daña las estructuras celulares), el cual a su vez fomenta que todo el cuerpo envejezca", añade.

### HIPERGLUCEMIA POSTPRANDIAL, ENEMIGA DEL RENDIMIENTO

La FPA también se manifiesta en aquellos "corredores que toman bebidas isotónicas con alto contenido en carbohidratos antes de una carrera de larga distancia o una maratón se arriesgan a sufrir hipoglucemia. Y lo mismo ocurre si consumen plátanos", explica este eminente diabetólogo japonés.

"Si se produce una hiperglucemia antes de hacer ejercicio, debido al consumo de bebidas y alimentos ricos en

**NUESTRA SOMNOLENCIA, DESCONCENTRACIÓN E IRRITABILIDAD PUEDEN DEBERSE A LAS SUBIDAS Y CAÍDAS BRUSCAS DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE A RAÍZ DEL CONSUMO EXCESIVO DE CARBOHIDRATOS, SEGÚN ADVIERTE UN INVESTIGADOR JAPONÉS, QUE PROPONE UN SENCILLO MÉTODO PARA SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA, DENOMINADO ESTRATEGIA CARBOLAST.**



Perder la concentración con facilidad o sentirse irritable sin motivo son otros síntomas de la fatiga por azúcar. Foto: Andrea Piacquadio/Pexels.

### CITACION

LA JUNTA DE VIGILANCIA TERCERA SECCION RIO CACHAPOAL CITA A JUNTA GENERAL ORDINARIA DE ACCIONISTAS PARA EL DIA JUEVES 18 DE JUNIO DE 2026 A LAS 16 HORAS EN PRIMERA CITACION Y A LAS 16 :30 HORAS EN SEGUNDA CITACION.- TABLA: BALANCE 2025, ELECCION DIRECTORIO, PRESUPUESTO Y CUOTA 2026, JUEZ DE RIO ,VARIOS.- LUGAR: VIÑA LA TORINA, PICHIDEGUA.- EL PRESIDENTE

continúa