LITORALPRESS

Fecha: 01-06-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿SIENTE CANSANCIO E IRRITABILIDAD? PUEDE SER 'FATIGA POR AZÚCAR'

Pág. : 13
Cm2: 887,0

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

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 media.

Pero si los consumimos en demasía o de manera desordenada, estos macronutientes 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

continúa

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.

LITORALPRESS

Fecha: 01-06-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿SIENTE CANSANCIO E IRRITABILIDAD? PUEDE SER 'FATIGA POR AZÚCAR'

Pág. : 14
Cm2: 557,4

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

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.

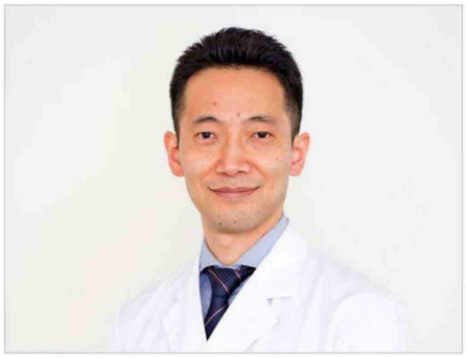
Añade que "después de una comida, todo el mundo experimenta cierto aumento en los niveles de glucosa", pero, "si esa subida es demasiado pronunciada, entonces se denomina 'hiperglucemia postprandial', según explica.

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.



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

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

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

1- Empieza tu comida con verduras o proteínas. "Tomar un plato de ensalada, pescado o 'tofu' (requesón 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.