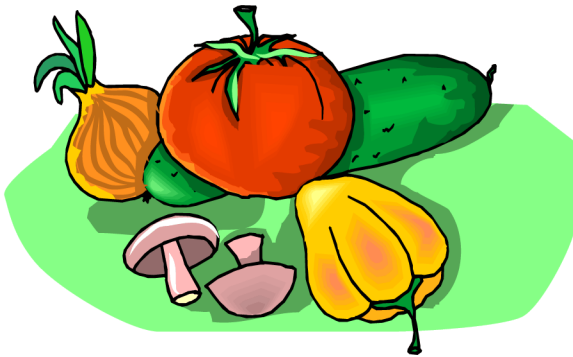


impedir el desarrollo de la resistencia a la insulina. También necesitará usar un régimen alimentario “edénico”, es decir, basado en alimentos de origen vegetal (Génesis 1:29), libre de las grasas de origen animal y de otros tipos que proveen demasiadas calorías. Usando este método de intervención

“Con el sudor de tu rostro comerás el pan”

en el estilo de vida, el 80% de los diabéticos pueden mostrar un descenso marcado de su resistencia a la insulina *en solo tres días!* Recordemos la ecuación energética que nos dio nuestro Creador en Génesis 3:19. Asegúrese de balancear la

cantidad de energía que gasta con la cantidad que absorbe. ¡No solo previene la diabetes, sino que *la hace retroceder!*



Autor: Jack McIntosh, educador en el campo de la salud, cuyo ministerio llamado Wellness Pays [la salud vale la pena], provee intervención en el estilo de vida, aconsejamiento y servicios de educación acerca de salud para individuos y congregaciones. Su especialidad es un programa de intervención en el campo de la salud llamado The Wellness Weekend [fin de semana de salud], que presenta en las iglesias. Para informes: Tel. (360) 433-9044, o Internet: wellpay@comcast.net

Salud Ilimitada



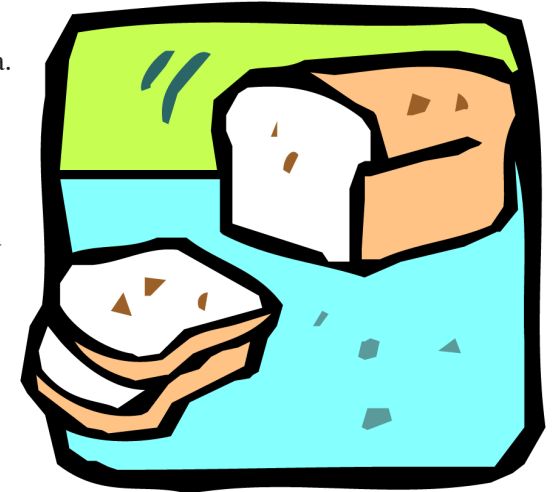
Agosto 2007
Tomo 1, Número 5

Cómo Prevenir la Diabetes y Hacerla Retroceder

Una de las amenazas que más aumentan en cuanto a la salud de los estadounidenses es la diabetes. . . la que se desarrolla lentamente, conocida como diabetes tipo II. Los individuos afectados *se vuelven* diabéticos porque sufren de un serio desorden metabólico llamado *resistencia a la insulina*. ¿Por qué el organismo llega al punto de hacerse resistente a su propia insulina? Para comprender este fenómeno, en primer lugar necesitamos repasar la forma como el cuerpo usa la energía.

Cuando ingerimos una fuente de energía, por ejemplo un trozo de pan, el cuerpo descompone el carbohidrato complejo y lo transforma en glucosa, una variedad de azúcar simple que circula en la sangre. Sin embargo, cuando la glucosa llega al nivel de la célula donde se la espera, no puede entrar por sí misma.

Necesita la ayuda de una hormona llamada insulina. Esta sustancia se adhiere a la glucosa, y con ella a remolque entra en la célula a través de una “puerta” especial llamada receptor de insulina. Estos sitios receptores de energía son muy numerosos, mientras la persona se mantenga activa y no consuma calorías en exceso.



Pero si el individuo absorbe calorías en cantidad excesiva, especialmente calorías provenientes de *grasas*, y no se mantiene físicamente activo, su cuerpo comienza a *almacenar en forma de grasa* la energía que no usa. Entonces, mientras más engordamos, más severamente restringe el cuerpo la presencia de los receptores de insulina. En esto consiste la resistencia a la insulina: es la resistencia que el cuerpo opone a la entrada de más energía en la célula. Es como si la célula dijera: “¡Gracias, tengo suficiente energía y no necesito más!”



¿Por qué el organismo llega al punto de hacerse resistente a su propia insulina?

Cuando esto sucede, la insulina no puede encontrar suficientes receptores para introducir azúcar en las células. Entonces el azúcar se acumula en la sangre. Con el tiempo, el índice de azúcar en ayunas sube más y más, hasta que llega al número mágico, 126, que es la designación oficial de un estado diabético. Mucho antes de llegar a ese punto, sin embargo, la persona entra en un estado prediabético, y el problema de la resistencia a la insulina demora a menudo años hasta convertirse en diabetes.

La mayoría de los médicos tratan la diabetes tipo II por medio de drogas que estimulan el páncreas a producir más insulina, lo cual solo agudiza el problema. *Las drogas no hacen nada por resolver el*



problema de la resistencia a la insulina. La gente resiste su propia insulina porque ingiere demasiada energía en los alimentos, y no hace suficiente ejercicio para quemar esa energía. Me recuerda algo que nuestro Creador le dijo a Adán en el principio: “Con el sudor de tu rostro comerás el pan” (Génesis 3:19).

Si examinamos con atención este texto, veremos que *en realidad es una ecuación energética:* energía usada versus energía absorbida. ¡Lo que nos dice es que debe mantenerse el equilibrio entre ambos procesos!

Si el diabético quiere disminuir la resistencia a su propia insulina, *debe crear mayor demanda de azúcar en sus músculos practicando las caminatas.* Todos los músculos necesitan obtener glucosa de la sangre como fuente de energía. El acto de caminar crea demanda de energía (azúcar sanguínea) en los músculos de las piernas.

En respuesta al aumento de la demanda de azúcar que produce la caminata, los músculos preparan millones de receptores de insulina. Estos sitios o “puertas” que admiten insulina están ubicados en la superficie de las células musculares. La insulina se adhiere a los nuevos sitios receptores, y literalmente transporta el azúcar de la sangre a las células musculares. Si la caminata se hace en forma regular (media hora dos veces al día), el índice de azúcar en la sangre comienza a bajar dramáticamente en el 80% de los casos de diabetes. ¡El solo hecho de caminar y eliminar de la alimentación los productos animales produce resultados dramáticos!

Si usted padece de diabetes tipo II o es prediabético y quiere evitar o hacer que su diabetes retroceda, la solución es la misma: un programa sistemático de ejercicio *dos veces al día, 30 minutos cada una*, con el fin de reducir o

