

HIPOGLUCEMIA

La hipoglucemia es un trastorno donde se ve afectado el normal metabolismo de los carbohidratos (hidratos de carbono).

El páncreas no funciona adecuadamente y produce insulina en exceso, lo cual genera un nivel de glucemia (glucosa en sangre) más bajo de lo normal. Los valores normales de glucemia se encuentran entre 70 a 110 mg/dl (miligramos por decilitro). Cuando esos valores están por debajo de 40-50 mg/dl hablamos de hipoglucemia.

La función de la insulina es regular los niveles de azúcar en sangre. Cuando la producción de insulina es excesiva, transporta la glucosa hacia las células y de esta manera la glucemia disminuye.

Muchas veces la hipoglucemia es heredada, pero a causa de una alimentación inadecuada, son cada vez más las personas que adquieren esta dolencia, a la que se llama *hipoglucemia funcional*. El alto consumo de carbohidratos simples como azúcares, chocolates, bebidas gaseosas, alcohólicas y café; y por otro lado un bajo consumo de hidratos de carbono complejos aumentan la incidencia de este trastorno metabólico.

El estrés y el tabaco también influyen a la hora de aumentar los riesgos de padecer hipoglucemia.

Por otra parte el desarrollo de la hipoglucemia también puede deberse a otras patologías asociadas como por ejemplo, enfermedad renal, pancreatitis, insuficiencia adrenal (las glándulas adrenales funcionan inadecuadamente y se produce insulina en exceso), candidiasis, un sistema inmune deficiente, alteraciones en las glándulas tiroideas (hipotiroidismo) y de la glándula pituitaria. La mayoría de las personas que padecen una insuficiencia hepática crónica derivan con el tiempo también en una hipoglucemia.

Es importante señalar que en los enfermos diabéticos una dosis excesiva de insulina puede generar también hipoglucemia.

Síntomas de hipoglucemia

Los síntomas de este trastorno metabólico están directamente relacionados con el tipo de alimento consumido y se presentan a las pocas horas de haber hecho una ingesta rica en azúcares y grasas. Dado que el principal nutriente del cerebro es la glucosa, el sistema nervioso se ve totalmente afectado.

- mareos, desmayos y dolor de cabeza
- fatiga, irritabilidad
- ansiedad, depresión

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- confusión, sudor nocturno
- deseo de ingerir dulces, sensación de hambre
- pies hinchados, piernas débiles
- insomnio
- nerviosismo
- sensación de pecho oprimido

Todos estos síntomas son muy parecidos a otros problemas de salud, por eso la hipoglucemia es muy difícil de diagnosticar. Siempre será necesario realizarse una prueba de tolerancia a la glucosa y aun así, se pueden presentar estos síntomas, a pesar de obtener un resultado correcto en la prueba. Se debe consultar a un profesional de la salud ante cualquiera de los síntomas antes mencionados y controlar la ingesta de alimentos para así prevenir o mejorar las reacciones de este trastorno metabólico.

Una dieta controlada, variada y equilibrada

La mejor manera para mejorar o reducir los síntomas de la hipoglucemia es una dieta controlada y completa que debe tener en cuenta los siguientes puntos:

- Evitar el alcohol ya que este provoca variaciones en el nivel de glucosa en sangre.
- No ingerir alimentos muy procesados, enlatados, refinados o ricos en sal.
- No tomar azúcar.
- No consumir los alimentos con un alto contenido de grasas saturadas.
- Evitar las bebidas gaseosas.
- No beber zumos azucarados, preferir aquellos sin azúcar y diluirlos con agua.
- Consumir alimentos ricos en fibra. Incluir frutas, vegetales (crudos o al vapor), cereales integrales y legumbres.
- Reducir la ingesta de carnes rojas (2 veces/semana).
- Obtener fibra a través del consumo de carnes blancas (aves y pescados), lácteos desnatados, frutos secos y de la soja y sus derivados.
- Consumir moderadamente los carbohidratos complejos: las pastas, el arroz, el pan, la patata, legumbres y demás cereales.
- Evitar las frituras para reducir la ingesta de grasas saturadas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- No consumir embutidos grasos, ni salsas y condimentos ricos en grasas saturadas.
- No saltarse las comidas. Intentar realizar de 5 a 6 tomas diarias. No llegar a percibir la sensación de hambre.
- Consumir fibra antes de las comidas ayuda a no tener variaciones de glucemia. Alimentos como la manzana, el salvado de avena o el plantago son eficaces a la hora de evitar las reacciones hipoglucémicas. La función que cumple la fibra es retrasar el vaciamiento gástrico dificultando la absorción de la glucosa en la mucosa intestinal.
- La mejor combinación ante una bajada de azúcar es la fibra más proteína, es decir salvado de avena con un yogur desnatado.
- Evitar el café y el tabaco, ya que ambos alteran los niveles de glucosa en sangre.

Complementos alimenticios

Multi A-Z (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Complejo de vitaminas B: La suplementación con vitaminas del grupo B ayuda a un perfecto metabolismo de los hidratos de carbono y fibra, como así también a la digestión y absorción de los alimentos. La vitamina B5 aumenta la tolerancia al azúcar y los carbohidratos, ayudando a normalizar el metabolismo del azúcar. La vitamina B6 ayuda a la actividad de las glándulas suprarrenales, limitada en personas con niveles bajos de azúcar en sangre.
- Vitamina C: Se ha descubierto que la vitamina C neutraliza la insulina y ayuda a equilibrar los niveles de glucosa del cuerpo.
- Vitamina E: Mejora el almacenamiento de glucógeno en los músculos y tejidos.
- Cromo: Alivia los síntomas y eleva el nivel de glucemia; además es esencial para que la insulina funcione de manera óptima.
- Magnesio: También es importante para el correcto metabolismo de los carbohidratos.
- Zinc: Es fundamental para una adecuada secreción de insulina.

VitProbio (Nutrinat Evolution): Además de vitaminas y minerales, incluye probióticos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.