

*Pierde peso, deshazte de los antojos
y recupera tu energía*

JESSIE INCHAUSPÉ

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Equilibra tus niveles de glucosa
y cambiarás tu salud y tu vida



Jessie Inchauspé

La revolución de la glucosa

*Equilibra tus niveles de glucosa y cambiarás
tu salud y tu vida*



SUMARIO

Querido lector	18
¿Cómo he llegado hasta aquí?	24

PRIMERA PARTE

¿Qué es la glucosa?

1. Entremos en la cabina del piloto. Por qué es tan importante la glucosa.	37
Sí, este libro es para ti	38
Qué dice este libro y qué no dice	40
2. Conoce a Jerry: cómo crean glucosa las plantas.	43
Almidón que fortalece	46
Fibra que agrupa.	48
Fruta que atrae	49
3. Un asunto familiar: cómo llega la glucosa al torrente sanguíneo	51
Una madre, cuatro hermanos.	54
¿Qué pasaría si nuestra dieta no tuviera glucosa?	56
4. Buscar el placer: por qué comemos más glucosa que antes.	59
5. Por debajo de la piel: descubrir los picos de glucosa	65
Algunos picos son peores que otros.	68

SEGUNDA PARTE

¿Por qué son perjudiciales los picos de glucosa?

6. Trenes, tostadas y Tetris: las tres cosas que le pasan al cuerpo cuando tenemos un pico.	73
Por qué se para el tren: radicales libres y estrés oxidativo. . .	73
Por qué nos tostamos: glicación e inflamación	77
Jugar al tetris para sobrevivir: insulina y aumento de grasa. .	79
7. De los pies a la cabeza: por qué nos hacen enfermar los picos	85
Efectos a corto plazo	86
Efectos a largo plazo.	92

TERCERA PARTE

¿Cómo puedo aplanar mis curvas de glucosa?

Truco 1. Come los alimentos en el orden correcto	107
Te presento a Bernadette	113
Pensaba que la fruta se tenía que comer sola porque, si no, se descomponía en el estómago	117
Recapitulemos.	120
Truco 2. Añade un entrante verde a todas tus comidas	123
Te presento a Jass	123
Cuanta más fibra, mejor	126
Te presento a Gustavo y a su compinche, el brócoli	134
Truco 3. Deja de contar calorías	137
Te presento a Marie, que no puede dejar de picotear	141
¿Y esto qué significa para nosotros?	147
Truco 4. Aplana la curva del desayuno	151
Cómo te controla tu desayuno en secreto	154
Azúcar bueno, azúcar malo y Olivia.	156
Pásate a lo salado	158
Un desayuno igualmente dulce	165
La chuleta del desayuno dulce	165

Recapitulemos.	170
Truco 5. Consume el tipo de azúcar que quieras, son todos iguales.	171
¿La miel es más saludable que el azúcar?.	171
El azúcar natural, ¿es mejor?	172
Te presento a Amanda	174
La buena noticia: elige el azúcar que quieras.	177
Siempre que puedas, elige fruta para tu chute dulce.	177
Edulcorantes artificiales.	178
El misterio de la adicción	181
Recapitulemos.	181
Truco 6. Opta por postres antes que picar algo dulce.	185
Qué pasa en el estado posprandial.	185
Por qué los postres son el caballo ganador	188
Te presento a Ghadeer	189
Recapitulemos.	191
Truco 7. Toma vinagre antes de comer	193
Te presento a Mahnaz	194
Cómo funciona el vinagre.	197
Y esto, ¿qué implica para nosotros?	198
Volvamos con Mahnaz	201
Recapitulemos.	205
Truco 8. Después de comer, muévete	207
Te presento a Khaled	208
Por qué deberías ver la tele después de cenar	212
Recapitulemos.	214
Truco 9. Si tienes que picar, pica salado	217
Te presento a Gustavo (otra vez)	220
Truco 10. Arroja los hidratos de carbono	225
Te presento a Lucy y su mal humor	228
Chuletas. Cómo ser una «diosa de la glucosa» cuando las cosas se complican	243
Cuando tienes un antojo.	243
Cuando estás en un bar	244

Cuando estás en el súper	246
Un día en la vida de una diosa de la glucosa	255
Eres especial	257
Fin	261
Agradecimientos	263
Acerca de la autora	265
Notas	267
Índice onomástico y de materias	291

Entremos en la cabina del piloto. Por qué es tan importante la glucosa

Navegar por nuestra salud a veces puede hacernos sentir como cuando echamos un vistazo a la cabina del piloto de un avión de camino a nuestro asiento. Vemos cosas complicadas por todas partes: pantallas, dials, palancas, luces intermitentes, botones, interruptores, más palancas..., botones a la izquierda, a la derecha, en el techo (ahora en serio, ¿por qué hay botones en el techo?). Apartamos la mirada y nos sentimos agradecidos de que los pilotos sepan lo que están haciendo. Como pasajeros, lo único que nos importa es que el avión permanezca en el aire. En lo que concierne a nuestro cuerpo, somos los pasajeros que no tienen ni idea, pero (ojo con el giro de la trama) también somos los pilotos. Y si no sabemos cómo funciona nuestro cuerpo, es como si voláramos a ciegas.

Sabemos cómo queremos sentirnos. Queremos despertarnos con una sonrisa en los labios, sentirnos llenos de energía y emprender el día con entusiasmo. Queremos movernos con ligereza, que no nos duela nada. Queremos pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos, queremos sentirnos positivos y agradecidos. Pero saber cómo conseguirlo no es tarea fácil. Nos abruman todos los botones. ¿Qué tenemos que hacer? ¿Por dónde tenemos que empezar?

Deberíamos empezar con la glucosa. ¿Por qué? Porque es la palanca de la cabina del piloto que más nos recompensa. Es la más fácil de descubrir (gracias a los monitores continuos de glucosa), afecta a

cómo nos sentimos de forma instantánea (porque influye en nuestra hambre y nuestro estado de ánimo) y muchas cosas se ponen en su sitio en cuanto la tenemos bajo control.

Si nuestros niveles de glucosa están desequilibrados, los diales parpadean y saltan las alarmas. Ganamos peso, se nos disparan las hormonas, nos sentimos cansados, tenemos ansia de azúcar, nuestra piel se resiente, nuestro corazón sufre. Cada vez nos acercamos más a la diabetes tipo 2. Si nuestro cuerpo es el avión, los síntomas son el alabeo, el cabeceo y el desvío de una máquina fuera de control. Y estos nos indican con vehemencia que tenemos que rectificar algo para evitar estrellarnos. Para volver al modo ideal de crucero, tenemos que aplanar nuestras curvas glucémicas.

¿Y cómo movemos esta palanca? Muy fácil: con lo que nos ponemos en el plato.

SÍ, ESTE LIBRO ES PARA TI

Un estudio reciente ha demostrado que solo un 12 % de los norteamericanos está metabólicamente sano,¹ lo cual significa que solo un 12 % de los norteamericanos tiene un cuerpo que funciona a la perfección, incluyendo unos niveles saludables de glucosa. No disponemos de esta cifra tan exacta para todos los países, pero sabemos que en el mundo entero, la salud metabólica y los niveles de glucosa cada vez están peor. Lo más probable es que tú, junto con nueve de cada diez personas cercanas a ti, viváis una montaña rusa glucémica sin saberlo.

Aquí tienes algunas preguntas que te puedes plantear para averiguar si tus niveles de glucosa están desregulados.

- ¿Algún médico te ha dicho que tienes que perder peso?
- ¿Estás intentando perder peso, pero te está resultando complicado?
- ¿La circunferencia de tu cintura está por encima de los cien centímetros si eres un hombre, o por encima de los noventa

centímetros, si eres una mujer? El tamaño de la cintura es mejor que el índice de masa corporal (IMC) para predecir enfermedades subyacentes.²

- ¿Tienes punzadas de hambre extrema durante el día?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes inquieto o enfadado?
- ¿Necesitas comer cada pocas horas?
- ¿Si la comida se retrasa, te sientes tembloroso, aturdido o mareado?
- ¿Tienes antojos de comida dulce?
- A media mañana o a media tarde, ¿te sientes soñoliento o estás cansado todo el rato?
- ¿Necesitas cafeína para poder funcionar durante el día?
- ¿Tienes problemas a la hora de dormir o te despiertas con palpitaciones?
- ¿Tienes crisis energéticas en las que te pones a sudar o te entran náuseas?
- ¿Tienes acné, inflamación u otros problemas cutáneos?
- ¿Tienes ansiedad, depresión o trastornos en el estado de ánimo?
- ¿Sientes la mente nublada?
- ¿Tu estado de ánimo es cambiante?
- ¿Coges resfriados frecuentemente?
- ¿Tienes reflujo ácido o gastritis?
- ¿Padeces desequilibrios hormonales, algunos meses no te viene la regla, tienes síndrome premenstrual, infertilidad o SOP?
- ¿Te han dicho alguna vez que tus niveles de glucosa son altos?
- ¿Tienes resistencia a la insulina?
- ¿Tienes prediabetes o diabetes tipo 2?
- ¿Tienes la enfermedad de hígado graso no alcohólico?
- ¿Tienes alguna patología cardíaca?
- ¿Te cuesta controlar la diabetes gestacional?
- ¿Te cuesta controlar la diabetes tipo 1?

Y lo más importante: ¿crees que podrías sentirte mejor de lo que te sientes ahora? Si la respuesta es *sí*, sigue leyendo.

Antes de entrar en materia, es importante saber a qué conclusiones *no* tienes que llegar con este libro. Deja que me explique.

Cuando era adolescente me hice vegana. Llevaba una dieta vegana *mala*. En vez de cocinarme nutritivos estofados de garbanzos o llenarme de tofu crujiente al horno y edamame al vapor, elegía Oreos (veganas) y pasta (vegana). Lo único que comía eran alimentos de baja calidad que me provocaban picos de glucosa. Me salían granos y siempre estaba cansada.

Un poco más tarde empecé una dieta keto. Una *mala* dieta keto. Tenía la esperanza de perder peso, pero al contrario, lo gané porque en el proceso de eliminar los hidratos de carbono de mi dieta, lo único que comía era queso. Aumenté tanto la carga de estrés de mi sistema hormonal que me dejó de venir la regla.

Cuanto más aprendía, más me daba cuenta de que las dietas extremas no eran nada beneficiosas, especialmente porque se puede abusar fácilmente de los dogmas (hay comida vegana muy poco saludable y hay comida keto muy poco saludable). Las «dietas» que funcionan son las que nos aplanan las curvas de glucosa, fructosa e insulina. Si las dietas vegana y keto se siguen correctamente, ambas cumplen este objetivo. Y si cualquier dieta se hace bien (es decir, que te ayuda a revertir una patología o a perder el exceso de peso) es por ese mismo motivo. En realidad, deberíamos buscar estilos de vida sostenibles, no dietas, y en nuestro plato hay sitio para un poco de todo, incluso azúcar. Saber cómo funciona la glucosa me ha ayudado a entenderlo mejor que nunca.

Hablando de moderación, quiero resaltar tres aspectos importantes que no deberías perder de vista mientras lees este libro.

En primer lugar, *la glucosa no lo es todo*.

Hay alimentos que harán que tus niveles de glucosa no se alteren en absoluto, pero que no son lo mejor para tu salud. Por ejemplo, los aceites industriales procesados y la grasa transgénica nos envejecen, inflaman y dañan los órganos, pero no provocan picos de glucosa. El

alcohol es otro ejemplo: no provoca un pico de glucosa, pero esto tampoco significa que sea bueno para nosotros.

La glucosa no lo es todo. Hay otros factores que determinan nuestra salud: dormir, hacer ejercicio, el estrés, la conexión emocional, el cuidado médico... Más allá de la glucosa, deberíamos prestar atención también a las grasas, la fructosa y la insulina. Ya llegaré a estos puntos más adelante en este libro. Pero tanto los niveles de fructosa como de insulina son difíciles de medir de forma continuada. Los niveles de glucosa son los únicos que podemos registrar desde la comodidad del sofá, y la buena noticia es que cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, también aplanamos las curvas de fructosa e insulina. Esto se debe a que la fructosa solo existe de la mano de la glucosa en los alimentos y a que el páncreas libera insulina como respuesta a la glucosa. Cuando hay cifras de insulina disponibles en estudios científicos (la insulina se puede medir de forma continuada en entornos médicos), explicaré el efecto que tienen mis trucos en estas cifras.

En segundo lugar, *el contexto es fundamental*. Mi madre me envía a menudo fotos de algo que no sabe si comprar o no en el supermercado. Me escribe: «¿Bueno o malo?». Yo siempre respondo: «Depende. ¿Qué comerías, si no?».

No podemos decir si un alimento es bueno o malo sin más contexto; todo es relativo. La pasta con un alto contenido de fibra es «buena» comparada con la pasta normal, pero es «mala» comparada con las verduras. Una galleta de avena es «mala» en relación con unas almendras, pero es «buena» en relación con una lata de Coca-Cola. Ya ves qué enigma. No puedes mirar la curva de glucosa de un solo alimento y determinar si es «bueno» o «malo». Tienes que compararlo con sus alternativas.

Finalmente, *las recomendaciones que se recogen aquí siempre están basadas en pruebas*. Todos los gráficos de glucosa que aparecen en este libro ilustran descubrimientos científicos a los que hago referencia y cito. No saco conclusiones generalizadas de los experimentos de glucosa de una única persona o de mis experimentos personales exclusivamente. Primero investigo: encuentro estudios científicos que expli-

can cómo un hábito determinado puede aplanar las curvas de glucosa; por ejemplo, un estudio que demuestra que diez minutos de actividad física moderada después de comer reduce el pico glucémico de esa comida. En estos estudios, el experimento se ha llevado a cabo con un gran número de personas y los científicos han llegado a una conclusión generalizada que estadísticamente es cierta. Lo único que quiero hacer es mostrar ejemplos visuales de lo que he encontrado. Así que elijo un alimento que todo el mundo conozca y que me suba los niveles de glucosa cuando lo como solo, como por ejemplo una bolsa de patatas fritas. Luego una mañana me como solo una bolsa de patatas fritas, monitorizo la curva glucémica que se produce, y luego a la mañana siguiente hago lo mismo, pero a continuación salgo a pasear diez minutos. El segundo pico es más pequeño, tal y como explica el estudio. Así es como demuestro a la gente que caminar después de comer reduce el pico de glucosa de esa comida. Hay ocasiones en las que no soy yo quien ilustra el experimento, sino otro miembro de la comunidad Glucose Goddess.

Así que si tu cuerpo es un avión y eres tanto el piloto como el pasajero, tómate estas tres advertencias como una lección de seguridad. Ahora que ya sabes que por donde tienes que empezar es por aplanar las curvas de glucosa para que tu cuerpo vuelva a volar por las alturas, abróchate el cinturón: ha llegado el momento de emprender el viaje entendiendo de dónde viene la glucosa.