

GRAVES CONSECUENCIAS PARA LA SALUD AL DESARROLLAR RESISTENCIA A LA INSULINA

La **Resistencia a la Insulina** se produce cuando las células no pueden absorber la glucosa de la sangre fácilmente. Como consecuencia el páncreas produce más insulina para ayudar a que la glucosa entre en las células, pero el organismo no utiliza eficazmente esta insulina.

Es decir, que la resistencia a la insulina es una condición asociada a una **Hiperinsulinemia** que el organismo no es capaz de gestionar.

La **Principal Causa de esta Resistencia a la Insulina** está en el tipo de azúcar que estamos consumiendo hoy en día. Son formas de azúcar artificiales y refinadas que no nos corresponden ingerir porque van en contra de nuestra biología como seres humanos. No las metabolizamos y vamos sobrecargando al aparato digestivo hasta que desarrollamos esa Resistencia a la Insulina.

Si este proceso no lo vamos controlando, cada vez avanza más, produciendo **alteraciones fisiológicas en nuestro organismo**.



Las Principales Consecuencias de tener Resistencia a la Insulina son:

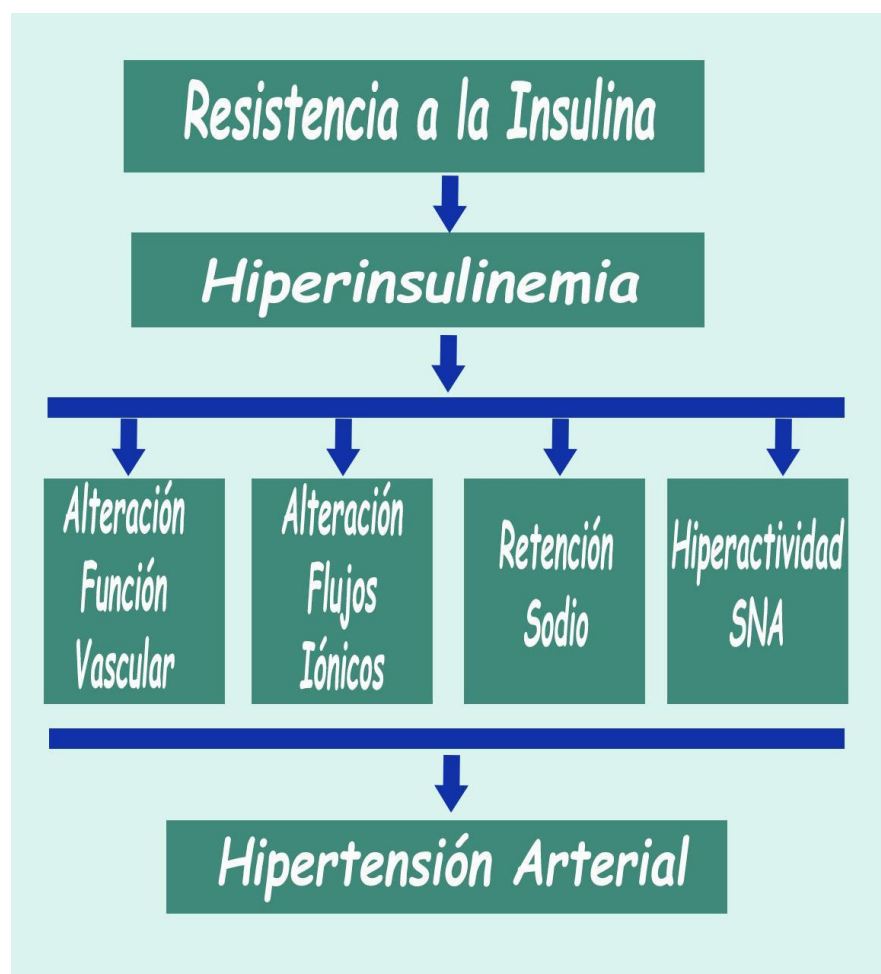
- **Hipertensión Arterial:** La insulina interviene en la regulación de la tensión arterial y por tanto su exceso puede producir hipertensión arterial.

Esta Hiperinsulinemia puede generar Hipertensión a través de 4 mecanismos:

Alteraciones de la función vascular ya que existe un efecto trófico sobre el musculo liso vascular y un aumento de la reactividad de los vasos sanguíneos

Alteraciones en el flujo iónico celular y en la microcirculación
Retención de sodio por estimulación de la reabsorción tubular o por estimulación adrenérgica.

Hiperactividad del Sistema Nervioso autónomo o Neurovegetativo. El simpático se encuentra sobreestimulado y aparece una hiperreactividad simpática.



- **Dislipemia:** La Resistencia a la Insulina trastorna el metabolismo de los lípidos, alterando los niveles de colesterol en sangre. La dislipemia

asociada a la resistencia a la insulina además aumenta el riesgo de padecer diabetes y aterosclerosis.

El acúmulo de triglicéridos y grasa en la región abdominal favorece la resistencia a la insulina, ya que los adipocitos que se forman en exceso en la zona media del cuerpo, incrementan el flujo de ácidos grasos hacia el hígado, favoreciendo una esteatosis hepática y el aumento de la síntesis de lipoproteínas de muy baja densidad.

- **Diabetes Tipo II:** Los niveles de glucosa en sangre en ayunas por debajo de 100 mg/dl se consideran normales. Cuando se tiene Resistencia a la Insulina, estos niveles de azúcar aumentan entre 100 mg/dl y 125 mg/dl, lo que indica una Prediabetes (Intolerancia a la Glucosa). Y si sigue aumentando la glucemia en ayunas por encima de 126 mg/dl, corresponde a un diagnóstico de Diabetes tipo II.

La resistencia a la insulina en mujeres que se quedan embarazadas aumenta mucho el riesgo de padecer Diabetes Gestacional.

- **Aterosclerosis:** Ésta se da cuando se acumula grasa, colesterol, calcio y otras sustancias dentro de las arterias y sobre sus paredes. A esta acumulación se le llama placa y puede provocar el estrechamiento de las arterias, obstruyendo el flujo sanguíneo. La dislipemia diabética mantenida en el tiempo hace que se formen estas Placas de Ateroma y que pueda haber complicaciones cardiovasculares derivadas de la resistencia a la insulina.
- **Obesidad Abdominal:** la grasa cerca de órganos y vísceras abdominales está muy relacionada con la resistencia a la insulina y también con la hipertensión, la dislipemia y la diabetes tipo II. Es como si el cuerpo fuera un todo, como si existiera una interdependencia e interrelación entre todas las partes del organismo, y que unas afecten a otras como unas fichas de dominó.
- **Microalbuminuria:** La presencia repetida de pequeñas cantidades de albúmina en la orina recibe el nombre de Microalbuminuria y se asocia a las primeras fases de enfermedad renal. Existe una prevalencia de esta condición en pacientes Obesos y con Resistencia a la Insulina.
- **Enfermedad Renal Crónica:** La Diabetes y la Hipertensión Arterial son las causas más comunes de la Enfermedad Renal Crónica. En esta condición, los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían, acumulando un montón de sustancias tóxicas en nuestro organismo. El daño renal se produce lentamente durante

muchos años y los síntomas aparecen cuando la enfermedad ya está muy avanzada.

- **Hipercoagulación:** la Resistencia a la Insulina está relacionada con una Coagulación Excesiva, en la que los coágulos de sangre se forman con mayor facilidad o no se disuelven correctamente, se desplazan por el cuerpo, y limitan o bloquean el flujo sanguíneo. Esto puede ser muy peligroso ya que provocan enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.
- **Disfunción Endotelial:** Es una alteración en la relajación vascular, causando una tendencia vasoconstrictora y protrombótica. La obesidad abdominal y la resistencia a la insulina conducen a la disfunción endotelial y, por lo tanto, un mayor riesgo a padecer enfermedades vasculares.
- **Inflamación Crónica de Bajo Grado:** Este tipo de inflamación es leve, pero es generalizada, en casi todos los tejidos del organismo, porque lleva instaurada mucho tiempo.

La resistencia a la insulina provoca un desbalance en el metabolismo de los glúcidos que origina hiperglucemia, estrés oxidativo y respuesta inflamatoria que daña las células. Se ha demostrado un incremento de los Marcadores Inflamatorios (Proteína c reactiva, Interleucina 6, Factor de Necrosis Tumoral...) resultante de un estado de Resistencia a la Insulina, asociado a Obesidad y en muchos casos a Síndrome Metabólico (hipertensión, intolerancia a la glucosa, dislipemias y obesidad abdominal). Generalmente, los pacientes con síndrome metabólico desarrollan diabetes tipo II.

Txiki Soto

*Director & Profesor de Salud-Zen
Escuela Holística de Salud Natural
Consulta de Nutrición & Salud
Consulta de Terapias Naturales Integradas*

Copyright © 2017 Salud-Zen, Escuela de Luz y Consciencia S.L

<<El Texto que contiene este artículo, publicado en internet,

*tiene derecho de autor, siendo Salud-Zen la propiedad intelectual
y la única que puede usar este texto en publicaciones de libros y obras posteriores>>*