Cómo regular los niveles de azúcar en la sangre

El nivel alto de azúcar en la sangre ocurre cuando tu cuerpo no puede transportar eficazmente el azúcar de la sangre a las células.

Cuando no se examina, esto puede ocasionar la diabetes.

Un estudio de 2012 reportó que 12% y 14% de adultos en Estados Unidos tenía diabetes tipo 2, mientras que entre 37% y 38% se clasificaron como prediabéticos.

Esto significa que el 50% de todos los adultos en Estados Unidos tiene diabetes o prediabetes.

Aquí encontrarás formas fáciles para reducir naturalmente los niveles de azúcar en la sangre:

Haz ejercicio regularmente

El ejercicio regular puede ayudarte a perder peso e incrementar la sensibilidad a la insulina.

El incremento en la sensibilidad a la insulina significa que tus células pueden usar mejor el azúcar disponible en tu torrente sanguíneo.

El ejercicio también ayuda a tus músculos a usar el azúcar en la sangre para tener energía y mejorar la contracción muscular.

Controla tu ingesta de carbohidratos

Tu cuerpo convierte los carbohidratos en azúcares (principalmente en glucosa) y luego la insulina los mueve hacia las células.

Cuando ingieres demasiados carbohidratos o tienes problemas con la función de la insulina, este proceso falla y los niveles de la glucosa en la sangre suben.

Sin embargo, existen varias cosas que puedes hacer al respecto.

Incrementa tu ingesta de fibra

La fibra reduce la digestión de carbohidratos y la absorción de azúcar. Por estas razones, promueve un incremento más gradual en los niveles de azúcar en la sangre.

Además, el tipo de fibra que ingieres puede jugar un papel.

Existen dos clases de fibra: insoluble y soluble. Aunque ambas son importantes, la fibra soluble específicamente ha demostrado que promueve niveles más bajos de azúcar en la sangre.

Con información de Healthline