Esto ocurre cuando dejas de ingerir azúcar

La diabetes tipo 2 se produce cuando las células se vuelven resistentes a la insulina, la hormona responsable de mantener estable el azúcar en sangre. Si la diabetes no se trata, puede causar varias complicaciones a la salud.

Esta enfermedad metabólica es una de las denominadas “asesina silenciosa”, ya que puede no presentar síntomas hasta avanzado el cuadro, aproximadamente 62 millones de personas en las Américas (422 millones de personas en todo el mundo) tienen diabetes, según datos de laOrganización Mundial de la Salud (OMS).

Se sabe que hay muchos debates en torno a lo que se considera una dieta saludable. Algunos sostienen que no hay que injerir determinados alimentos, mientras que otros no concuerdan con eso, dependiendo de lo que se esté hablando. Sin embargo, hay un consenso general cuando se refieren al azúcar: hay que evitarla lo máximo posible.

Dejar de comer dulces es todo un desafío pero, si se eliminan los azúcares agregados de su dieta, su cuerpo se beneficiará casi de inmediato, afirmó el doctor Eric Pham, del Hospital St. Joseph de Orange, California, en declaraciones recogidas por MensHealth. En sólo unos días, más específicamente en una semana, la persona puede esperar una presión arterial más baja, así como niveles más saludables de grasa e insulina en el torrente sanguíneo, continuó.

Con información de Infobae