

Mantener a raya el azúcar: Hábitos de cabecera para lograrlo

Son muchas las personas que viven con los niveles de azúcar alto. Sin embargo, la mayoría lo desconoce, al igual que los riesgos para la salud que eso puede ocasionar.

Desde hace años, expertos e instituciones advierten de la importancia de detectar a tiempo los niveles altos de azúcar. Y es que, afortunadamente, se puede ayudar a controlar tanto con tratamientos médicos como con algunos sencillos pero efectivos trucos para bajarlos que puedes poner en práctica desde casa.

Trucos para bajar el azúcar de manera natural

El azúcar es necesario para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Un ingrediente que obtenemos de los alimentos que ingerimos, y que sirven de fuente de energía para nuestro cuerpo. Sin embargo, el problema surge cuando, por determinadas circunstancias, la glucosa se almacena provocando unos niveles de azúcar altos. Es lo que se conoce como hiperglucemia, una condición que, tal y como apuntan desde la Federación Española de Diabetes, es importante tratar lo antes posible, con el fin de evitar enfermedades.

Para ello, los expertos recomiendan realizarse chequeos médicos, sobre todo a partir de cierta edad, cuando es más probable sufrir problemas de salud relacionados con el azúcar, la tensión o el colesterol.

Así, además de las recomendaciones médicas, te contamos cuáles son los trucos más efectivos para conseguir bajar los niveles de azúcar en sangre:

-Controla la ingesta de carbohidratos: como es de imaginar, la alimentación es una de las claves para el control de los niveles de glucosa. El cuerpo convierte los carbohidratos en azúcar, que se absorbe en el torrente sanguíneo. Es entonces cuando el páncreas libera la insulina para moverlo hacia las células. Si se consumen carbohidratos en exceso, o si existe un problema con la función de la insulina, los niveles de azúcar en sangre suben.

-Aumenta el consumo de fibra: la fibra reduce la digestión de carbohidratos y la absorción de azúcar. Por ello, es recomendable incluir alimentos ricos en este nutriente como los vegetales, las frutas, las legumbres y los granos integrales.

-Hacer ejercicio de manera regular: beneficioso para la salud, el deporte nos mantiene activos y también es bueno para reducir los niveles de azúcar, incrementa la sensibilidad a la insulina y ayuda a los músculos a utilizar la glucosa para tener energía.

-Controla tu peso: mantener un peso saludable es importante para la salud. El control de peso promueve unos niveles saludables de azúcar en la sangre y, tal y como confirman los estudios, reduce el riesgo de desarrollar diabetes.

-Bebe agua y mantente siempre bien hidratado: según la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo recomendable es beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, aunque hay que tener en cuenta las condiciones individuales. En el caso de las personas con el azúcar alto, mantenerse hidratado ayuda a los riñones a eliminar el exceso de glucosa a través de la orina. Así lo confirman diversas investigaciones, que demuestran que las personas que beben más agua tienen un riesgo menor de tener alto el azúcar.

-Controla los niveles de estrés: otro de los factores que afecta a los niveles de azúcar es el estrés. Algunas hormonas que se generan en momentos de estrés, como el glucagón o el cortisol, pueden aumentar los valores. Así, los expertos recomiendan controlarlo mediante ejercicios de relación, deporte o meditación para bajar la glucosa.

-Elige alimentos que ayuden a reducir el azúcar: algunos alimentos ayudan a controlar los niveles de glucosa. Es el caso del vinagre de manzana, el brócoli, la calabaza, las nueces, las semillas de lino o la avena.

-Descansa y duerme las horas necesarias: los malos hábitos de sueño afectan directamente a la salud, incluidos los niveles de azúcar. La falta de descanso disminuye la liberación de las hormonas del crecimiento y aumenta los niveles de cortisol, que juegan un papel importante en el control de glucosa en la sangre.