

Resistencia a la insulina: la llave que deja de abrir

La insulina es como una llave que permite que el azúcar entre en las células. En la resistencia a la insulina, esa llave funciona peor y el cuerpo necesita fabricar cada vez más. Es un proceso reversible en muchos casos.

QUÉ ES



La insulina

Hormona que mete el azúcar en las células.



La llave falla

Las células responden peor a la insulina.



Más insulina

El cuerpo compensa fabricando más.



Antesala de la diabetes

Si progresa, puede llevar a prediabetes y diabetes.



A menudo silenciosa

Puede no dar síntomas al principio.



Reversible

Con hábitos mejora en muchos casos.

La resistencia a la insulina es en muchos casos reversible o mejorable con cambios en el estilo de vida, sobre todo en fases iniciales. Su diagnóstico y seguimiento corresponden al profesional; esta ficha solo busca explicar el concepto.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo mejorarla

Estas orientaciones generales ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina.

ORIENTACIONES GENERALES



Ejercicio de fuerza

De lo más eficaz para mejorarla.



Muévete a diario

Reduce la resistencia a la insulina.



Comida real

Menos azúcar y ultraprocesados.



Fibra

Suaviza las subidas de azúcar.



Duerme bien

El mal sueño la empeora.



Cuida el peso

Especialmente la grasa abdominal.

Esta ficha es divulgativa. El diagnóstico y el abordaje de la resistencia a la insulina corresponden al profesional sanitario, que personaliza según cada caso.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.