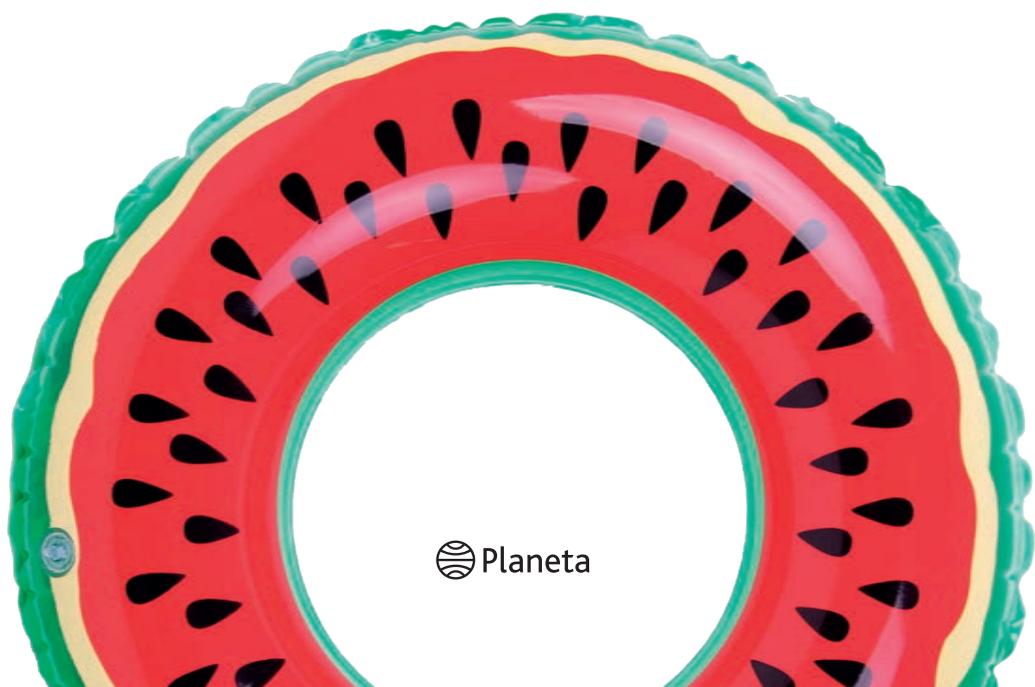


Dra. Odile Fernández

HÁBITOS QUE TE SALVARÁN LA VIDA

Cómo controlar la inflamación,
los picos de glucosa y el estrés



 Planeta

Dra. Odile Fernández

HÁBITOS QUE TE SALVARÁN LA VIDA

Cómo controlar la inflamación,
los picos de glucosa y el estrés



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Odile Fernández, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior: © Dímeloengráfico, © Freepik

Diseño de interior y maquetación: Dímeloengráfico

Primera edición: abril de 2023

Depósito legal: B. 4.500-2023

ISBN: 978-84-08-27045-4

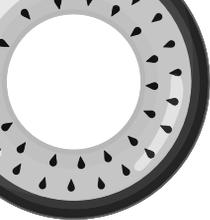
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print CPI

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



CONTENIDO

Introducción

13

Bloque I

LOS PICOS DE GLUCEMIA, UNOS ASESINOS SILENCIOSOS QUE TIENES QUE CONOCER

Entender el cuerpo: nociones de fisiología humana

23

Presta atención a las señales 24

Mitocondrias y glucosa: el origen de la enfermedad ... 26

¿Cómo funciona nuestra maquinaria?..... 27

¿Cómo producen energía las mitocondrias? 28

La glucosa. ¿Héroe o villano?

30

¿Cómo obtienen las células la glucosa? 30

Tipos de hidratos de carbono 34

¿Podemos funcionar sin hidratos de carbono?..... 35

¿Cómo se metaboliza la glucosa? 36

Efectos secundarios del metabolismo de la glucosa 37

¿Es mala la glucosa? 46

Páncreas e insulina, los jefes del baile 47

¿En qué consiste la diabetes tipo 2? 52

El problema de la fructosa.....	53
El factor de crecimiento similar a la insulina (IGF-1)	54
¿Por qué tenemos antojos de dulce?.....	55
¿Cómo puedo saber si tengo un pico de azúcar?	60
Tengo hambre.....	63
Glucosa, insulina y enfermedad	65
Diabetes, obesidad y cáncer	65
Menopausia y picos de glucemia	71
Depresión y picos de glucemia.....	71
Análisis que salvan vidas	73
La glucemia en ayunas.....	73
Hemoglobina glicosilada (HbA1C).....	75
Insulina	76
¿Qué pasa con los picos de glucemia? ¿Se pueden ver en un análisis de sangre?.....	78
Objetivo: controlar la glucemia y sus picos	82
Índice glucémico y carga glucémica: claves para una buena salud	84
¿Qué es el índice glucémico?.....	85
¿Qué es la carga glucémica?.....	85
¿Qué factores afectan al índice glucémico y a la carga glucémica?	86
Casos peculiares.....	88
Tabla de alimentos clasificados según su CG e IG	90
¿Cómo seguir una alimentación con una carga glucémica baja?	100
¿Cómo aplanar las curvas de glucosa y evitar la montaña rusa glucémica?	103
Grasas y proteínas: ¿producen picos de glucemia?.....	104

Diez maneras de mantener a raya los picos de glucosa	107
--	-----

Bloque II

SI NOS INFLAMAMOS, ENFERMAMOS

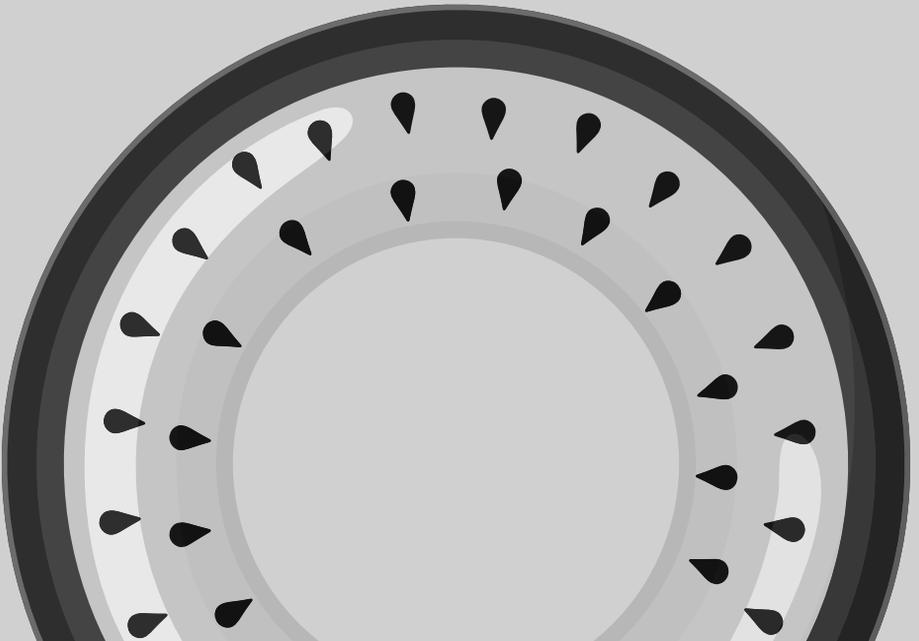
Inflamación aguda vs. inflamación crónica	157
¿Qué síntomas produce la inflamación crónica de bajo grado?	163
¿Cómo se diagnostica la inflamación crónica?	164
¿Qué produce inflamación crónica?	165
¿Qué relación hay entre el exceso de azúcar y los procesos inflamatorios?.....	166
¿Qué problemas de salud a largo plazo están relacionados con la inflamación crónica?.....	167
Inflamación crónica de bajo grado y estilo de vida	169
El índice inflamatorio	171
Cambia tu estilo de vida y reduce la inflamación de forma natural.....	175

Bloque III

DE LA TEORÍA A LA MESA: ¿CÓMO REGULAR LA GLUCEMIA Y LA INFLAMACIÓN EN EL DÍA A DÍA?

Recomendaciones para reducir la inflamación crónica y los picos de azúcar	211
Arropa los hidratos	211
Apuesta por alimentos de baja carga glucémica	214

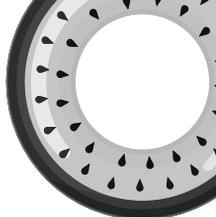
Pásate al desayuno salado	214
Desayunos dulces.....	219
Si te apetece un dulce, tómalo de postre.....	221
Reduce los picos de glucemia en la comida de mediodía	224
Evita los picos de glucemia en la merienda	231
Cena temprano	233
Añade hierbas aromáticas y especias a todas tus comidas	235
Aprende a gestionar tus emociones y limita el estrés....	236
Practica ejercicio aeróbico suave.....	238
Preguntas frecuentes	240
¿Cuándo hay que tomar el agua? ¿Antes, durante o después de las comidas?.....	240
¿Cuándo hay que tomar el café? ¿Antes o después del desayuno?	241
¿Qué puedo beber en reuniones sociales si no quiero descontrolar mi glucemia?.....	242
¿La avena produce picos de glucemia?	243
¿Qué edulcorante es el mejor?.....	244
¿Qué debo mirar en el etiquetado de los alimentos para saber si pueden producir o no picos de glucemia?.....	245
Propuestas de menús	247
Propuestas para el desayuno	248
Propuestas para la comida de mediodía.....	250
Propuestas para la cena	251
Veinte hábitos que te salvarán la vida	252
Notas bibliográficas	255





Bloque I

**LOS PICOS
DE GLUCEMIA,
UNOS ASESINOS
SILENCIOSOS
QUE TIENES
QUE CONOCER**



ENTENDER EL CUERPO: NOCIONES DE FISIOLOGÍA HUMANA

Quiero lector, vamos a empezar con la parte más árida del libro, la parte teórica. Entiendo que quizás no te apetezca mucho conocer la fisiología humana: son muchos conceptos, muchos términos que a lo mejor no conoces, mucha información sobre cómo funciona el cuerpo humano y, además, vamos a explicar algunos procesos que pueden resultar difíciles de entender. Pero te ruego que **no te la saltes, porque es muy importante que conozcas cómo funciona tu cuerpo y que aprendas a escuchar sus mensajes para que entiendas qué te está diciendo.** Te prometo que vamos a desmenuzar la información para que sea fácil de asimilar y así puedas hacer un curso exprés de fisiología.

Decía Sócrates que solo hay un mal, la ignorancia. La información es poder y, **si sabemos qué ocurre en nuestro cuerpo, podremos ayudarlo a sanar de manera consciente, entendiendo, por ejemplo, por qué le vamos a dar brócoli en vez de azúcar o a preferir las**

legumbres a la carne. En fin, que antes de poner en práctica las recomendaciones de este libro, **quiero que entiendas el porqué; en qué me baso para proponerte un estilo de vida concreto y no otro.** Así que vamos allá. Vamos a introducirnos en el maravilloso mundo de la fisiología humana.



**FISIOLOGÍA HUMANA:
PARTE DE LA BIOLOGÍA QUE
ESTUDIA LOS ÓRGANOS DE LOS SERES
HUMANOS Y SU FUNCIONAMIENTO.**



Presta atención a las señales

Nuestro cuerpo nos habla todos los días. A veces lo hace bajito y otras a gritos, aunque no siempre lo oímos, porque en ocasiones estamos tan desconectados de lo que sentimos que pasamos por alto muchas señales de alarma. Yo era así antes de mi cáncer. No le daba im-

portancia al cansancio constante, ni a las malas noches, ni a un estado de ánimo deprimido sin razón aparente. Cuando me puse a investigar para escribir mi primer libro, *Mis recetas anticáncer*, todo encajó y entendí todos los síntomas que había estado experimentando desde mi adolescencia hasta el momento de enfermarme. Desde entonces, aguzo el oído para escucharme y estar atenta a las señales que me envía el cuerpo.

Lo que ingerimos y la actividad física que hacemos a diario influyen en los millones de células y bacterias que habitan nuestro interior. Y, cuando hay problemas, el cuerpo nos avisa en forma de **cansancio crónico, diarrea o estreñimiento, dolores de cabeza, antojos, acné, cambios de humor** y, en los casos más graves, **diabetes, enfermedades cardíacas, problemas de fertilidad, alzhéimer o cáncer**.

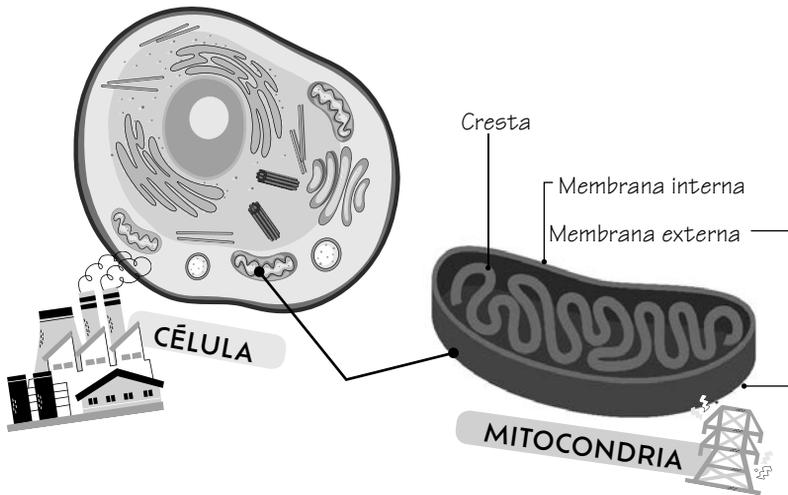
Nuestro entorno nos dificulta la tarea de cuidar de nuestro templo. Vivimos en una **sociedad estresada**, en la que no tenemos tiempo para ir a comprar productos frescos, cocinar o hacer ejercicio. A veces no tenemos ni tiempo para sentarnos a comer. **Nutrir nuestro cuerpo se está convirtiendo en una tarea ardua**. La industria nos bombardea con anuncios que invitan a comer alimentos ultraprocesados, sobre todo al público infantil. Los pasillos de los supermercados están repletos de alimentos ricos en azúcares y grasas poco saludables. Los pasillos donde encontramos productos frescos y sin procesar se pueden contar con los dedos de una mano. Los mensajes que nos envían la industria y algunos profesionales y los que envía la ciencia no acostumbran a coincidir. «Come de todo», «El desayuno es la comida

más importante del día», «Si no tomas leche te descalcificas», «El azúcar es imprescindible para el cerebro», «Para perder peso tienes que comer pocas calorías», «Los zumos son una fuente de vitaminas». Recibimos tantos mensajes, a menudo contradictorios, que ya no sabemos a quién creer y nos sentimos aturdidos. Por eso, antes de que empieces a hacer nada para mejorar tu salud, quiero que entiendas **los mensajes de tu cuerpo**, que entiendas **cómo funciona**, y ya después nos pondremos manos a la obra para **recuperar la salud** (si la hemos perdido) o a **cuidarnos un poquito más**.

Mitocondrias y glucosa: el origen de la enfermedad

Vamos a empezar hablando de las mitocondrias. Las mitocondrias son unos compartimentos especializados dentro de las células del cuerpo, responsables de generar la mayor parte de la energía que necesitamos. Son ellas las que transforman la energía química de los alimentos en energía mecánica para que podamos movernos y funcionar. Cuando las mitocondrias no funcionan de forma adecuada, hablamos de disfunción mitocondrial, que implica que las células no van a poder obtener suficiente energía. Cuando esto pasa, el combustible no utilizado se acumula en las células, lo que causa daños y lesiones en ellas, e incluso puede llegar a provocar la muerte celular. La mayoría de las enferme-

dades crónicas se originan por una disfunción mitocondrial. Vamos a ver cómo funcionan las mitocondrias y cómo influye en ellas la glucosa.



¿Cómo funciona nuestra maquinaria?

Nuestro cuerpo es una máquina de precisión, una gran fábrica donde trabajan empleados muy cualificados, las células, que realizan a las mil maravillas las funciones para las que han sido programadas. Nuestros órganos y tejidos constituyen los departamentos de esta fábrica, y tienen múltiples funciones. Unos están especializados en bombear sangre con alimento y oxígeno a todos los empleados, otros se encargan de que veamos, otros de que sintamos y nos emocionemos, otros de que oigamos, etcétera, y todos trabajan coordinados y en perfecta armonía. Para que estos empleados, las

células, trabajen bien sincronizados y con un rendimiento excelente, necesitamos una gran caldera central que funcione adecuadamente y mantenga una temperatura y condiciones óptimas en todos los departamentos de la fábrica. Esta caldera son nuestras mitocondrias, que se encargan de la producción de energía o alimento para nuestras células y el mantenimiento de la temperatura corporal. Cuando la caldera no funciona bien, todo se desajusta y el sistema empieza a fallar. Estos fallos en la función de las mitocondrias constituyen la base de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, las patologías cardiovasculares, el cáncer, el envejecimiento, el alzhéimer y el párkinson.¹



¿Cómo producen energía las mitocondrias?

Las mitocondrias son nuestra caldera, nuestra central energética, que se alimenta de los carburantes metabólicos (sobre todo de glucosa, pero también de grasas y proteínas) que obtenemos de los alimentos y los

transforma en ATP, el sustrato que necesitan las células para funcionar. A partir de este punto, y para simplificar un poco este tema tan complejo, vamos a centrarnos en el metabolismo de la glucosa como fuente de energía. Quiero dejar claro que la glucosa es necesaria como carburante metabólico, pero también que su exceso da origen a la mayoría de las enfermedades crónicas. Por eso, vamos a dedicar algo de tiempo a conocer la glucosa, antes de aprender a controlarla para mejorar nuestra salud.

