

HIPOGLUCEMIA REACTIVA

La **hipoglucemia reactiva** es un cuadro clínico que se caracteriza por el **descenso de los niveles de glucosa o azúcar en sangre por debajo de los valores normales** (45-54 mg/dl). Un paciente diabético puede experimentar un episodio de hipoglucemia, pero la hipoglucemia reactiva **se da en personas que no padecen diabetes**.

Este síndrome hipoglucémico se manifiesta en adultos jóvenes, sobre todo mujeres, y tiene su **causa**, generalmente, en un desequilibrio emocional asociado al estrés y la ansiedad.

Los síntomas o signos que van unidos a la hipoglucemia reactiva son similares a los de una bajada de azúcar, aunque las consecuencias no llegan a ser tan graves como las de la hipoglucemia diabética. El malestar que genera este tipo de hipoglucemia remonta con carbohidratos, sean simples o complejos, mientras que la que afecta a las personas con diabetes requiere azúcares simples. Después de una comida que incluya alimentos ricos en hidratos de carbono, los niveles de azúcar en el torrente sanguíneo aumentan, produciéndose al cabo de las horas un acusado descenso de glucosa.

La sintomatología que acompaña a la hipoglucemia reactiva guarda una estrecha relación con el cerebro y el sistema nervioso, dado que la glucosa es su principal sustento. **Debilidad, fatiga, mareos, náuseas, sudoración excesiva, insomnio, temblores, irritabilidad o nerviosismo** son algunas de las manifestaciones que aparecen y van remitiendo espontáneamente o mejoran con la ingesta de alimentos con un alto contenido de carbohidratos.

TRATAMIENTO NATURAL:

Alimentación: Una dieta equilibrada es fundamental para prevenir, controlar y combatir la hipoglucemia reactiva. Ésta debe ser abundante en hidratos de carbono complejos (patatas, arroz, pasta, legumbres) y los alimentos deben repartirse en varias comidas pequeñas (desayuno, almuerzo, cena con refrigerios a media mañana, media tarde y antes de acostarse) para evitar la estimulación excesiva del páncreas y las fluctuaciones en la secreción de insulina.

Consejos importantes:

- Hacer de cinco a seis comidas al día, dejando tres horas entre ellas. Las comidas más fuertes han de ser el desayuno y la comida.
- No saltarse ninguna comida.
- Evitar el azúcar y los alimentos que contienen azúcar (especialmente con el estómago vacío). Una alternativa muy saludable es sustituir el azúcar por la stevia, un edulcorante natural sin calorías con propiedades muy interesantes (antioxidante, reforzador del sistema inmunitario, antialérgico).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Sustituir el pan blanco por el pan de centeno. Es mucho más digestivo y aporta más nutrientes que las harinas refinadas.

- Evitar en lo posible el alcohol, fumar, la cafeína, la teína y las bebidas gaseosas.

- Beber zumos de fruta sin azúcar añadida. Evitar los zumos envasados.

2. Ejercicio: El ejercicio es fundamental para nuestra salud. Se sabe que éste ayuda a mantener unos niveles hormonales óptimos, además de ayudar a que la glucosa entre mejor en las células aumentando la energía, sin requerir insulina. Sin embargo, el exceso de ejercicio puede disminuir el nivel de glucosa. Así pues, se recomienda seguir una rutina de ejercicio suave, con sesiones diarias de media hora de duración. Buenas opciones de ejercicio son: caminar, nadar, ciclismo, yoga o incluso tai-chi.

3. Complementos alimenticios.

Vitaminas B: Especialmente la B3, B5 y B6, son vitales para el metabolismo de los carbohidratos, además de equilibrar las glándulas suprarrenales, el páncreas e hígado. La vitamina B6, por ejemplo, ayuda también a metabolizar el magnesio y a absorber mejor el zinc. Junto con la vitamina C, las vitaminas del complejo B aumentan la tolerancia al azúcar y a los carbohidratos, ayudando a normalizar el metabolismo del azúcar.

- Vitamina B3 250 mg (HealthAid)
- Vitamina B5 (Pantotenato cálcico) 690 mg (HealthAid)
- Vitamina B6 (Piridoxina clorhidrato) 50 mg (HealthAid)

L-Glutamina 500 mg (HealthAid): Ayuda a aumentar los niveles de glucosa, además de reducir la ansiedad por alimentos dulces y alcohol.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio cumple una importantísima labor en la descarga y acción de la insulina. También convierte la glucosa en energía. Casualmente, su deficiencia está asociada a la aparición de ataques de pánico.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): La vitamina E favorece la entrada de glucosa en los músculos, mejorando los síntomas de la hipoglucemia. (Cuidado si se sufre hipertensión).

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution) / Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid): La vitamina C es fundamental para normalizar la producción de insulina. Se encuentra en grandes cantidad en las glándulas suprarrenales y es fundamental para la producción de adrenalina y cortisol.

Gluconato de zinc 70 mg (HealthAid) / Zinc 15 mg Complex (Terranova): Se encarga de la producción, almacenamiento y descarga de insulina. Su deficiencia puede causar bajadas de glucosa.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Cromo Picolinato 200 µg (Nutrinat Evolution): Forma parte, junto con la vitamina B3, y los aminoácidos glicina, glutamina y cisteína, del llamado “Factor de Tolerancia de la Glucosa”. Este factor trabaja conjuntamente con la insulina para regular los niveles de glucosa. Literalmente, el cromo aumenta la tolerancia del organismo a la glucosa.

Potasio: La hipoglucemia causa una pérdida considerable de este mineral por la orina, debido principalmente al desgaste suprarrenal. La ingestión de cloruro de potasio corrige rápidamente esa deficiencia, y es mucho más seguro y efectivo que las tabletas de glucosa que normalmente recomiendan los médicos.

Glicina: Estimula la descarga de glucagón.