

tendencias salud

Resistencia a la insulina, la señal de alarma que el cuerpo envía en silencio

La ausencia de síntomas genera preocupación entre los sanitarios, pues la convierte en “una amenaza que afecta a millones de personas”

[Reportaje de **Maider López**]

La insulina es la hormona del páncreas que permite a las células captar glucosa y regular el azúcar en sangre. Es la encargada de bajar el azúcar en sangre después de comer que, a su vez, permite que las células utilicen la glucosa para obtener energía.

Cuando el organismo no responde de forma adecuada a esta hormona, lo cual dificulta la tarea del cuerpo de absorber el azúcar de la sangre, se conoce como resistencia a la insulina. Una patología que desde la Clínica Universidad de Navarra definen de la siguiente manera: “Es la disminución de la capacidad de las células del organismo para responder a la acción de la insulina, la hormona producida por páncreas que facilita la entrada de glucosa en los tejidos. Cuando las células se vuelven resistentes a la insulina, se necesitan concentraciones más altas de esta hormona para lograr el mismo efecto metabólico”.

Trastorno metabólico silencioso
Si bien, tal y como así lo indican los expertos, no es una enfermedad en sí misma, lo cierto es que constituye “el sustrato central sobre el que se desarrolla la diabetes mellitus tipo 2”.

Una de las cuestiones de la resistencia a la insulina que más preocupa a los sanitarios es que los pacientes que la padecen no presentan ningún síntoma, por lo que suele detectarse durante las revisiones médicas o a través de análisis de sangre.

Algunos signos de la resistencia a la insulina son la obesidad, la aparición de zonas de la piel oscura y aterciopelada, la presión arterial elevada, niveles altos de glucosa en la sangre, de hemoglobina glucosilada y de triglicéridos y unos niveles reducidos de colesterol HDL, conocido como colesterol bueno.

La inactividad física, una dieta alta en azúcares refinados y carbohidratos, la edad, el estrés o el embarazo también pueden estar detrás de este trastorno metabólico.

Algunas personas tienen predisposición **genética** a la resistencia a la insulina

Puede tener **consecuencias** graves si no se detecta y trata a tiempo

La importancia de la detección temprana

La detección precoz es fundamental para su gestión y, entre otras cuestiones, revertir la resistencia a la insulina y prevenir la diabetes tipo 2. Entre las medidas a tomar, destacan los cambios en el estilo de vida, tales como seguir una dieta sana equilibrada, hacer ejercicio de manera regular y la pérdida de peso.



Es la base principal sobre la que se origina la diabetes tipo 2.

[Foto: **Magnific**]

Diabetes tipo 2

Enfermedad que aparece cuando el cuerpo no puede usar la **insulina** adecuadamente y se acumula azúcar en la sangre, dando lugar a unos niveles altos de glucosa o azúcar.

Supone el **80-90% de los casos de diabetes** y su tratamiento se basa, principalmente, en un plan de alimentación equilibrado, la práctica de ejercicio físico regular y tratamiento farmacológico personalizado.

En algunos casos, es posible que se requiera el uso de medicamentos para mejorar la sensibilidad a la insulina o fármacos que pueden favorecer la pérdida de peso. Y es que como consecuencia de la pérdida de peso mejorará la resistencia a la insulina.

El hecho de que en sus etapas iniciales sea completamente asintomática, convierte a la resistencia a la insulina en toda “una amenaza silenciosa que afecta a millones de personas en todo el mundo”, tal y como así se hacen constancia los especialistas del grupo de salud Quirónsalud. ■