¿SABES COMO SE PRODUCE LA DIABETES?

El cuerpo se alimenta principalmente de dos sustancias:

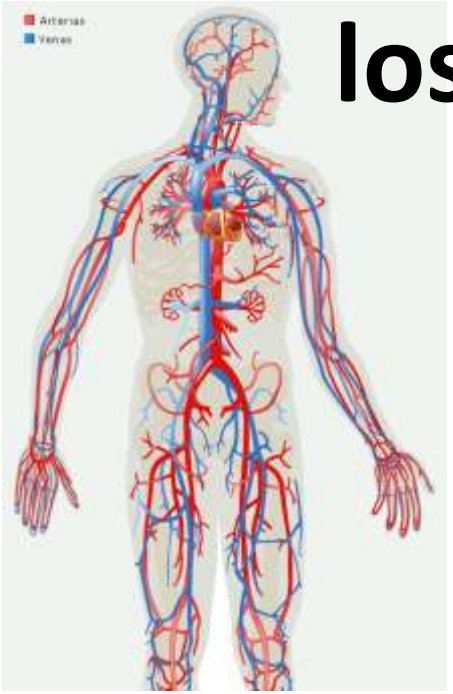
Azúcar: Que el cuerpo lo metaboliza y lo convierte en GLUCOSA

Lo contienen los alimentos.

La segunda sustancia es el OXÍGENO

Está en el aire que todos respiramos

El azúcar (GLUCOSA) y el OXÍGENO es transportado por la sangre y distribuidos para todos los órganos del cuerpo



Y en el cuerpo se transforma el Azúcar (GLUCOSA) y el OXÍGENO en ENERGÍA

¿TODO ESTO PARA QUÉ?
Para: Caminar, correr, trabajar, jugar, respirar, dormir, comer, reír, comenzar, terminar, preparar…

……es decir: Para TODO

Para que todo esto suceda el azúcar (GLUCOSA), que está en la sangre, necesita pasar dentro de las células. Como no consigue pasar por si mismo el organismo utiliza un TRANSPORTADOR, llamado INSULINA

zonadelexito.com

¿Y que es la INSULINA?

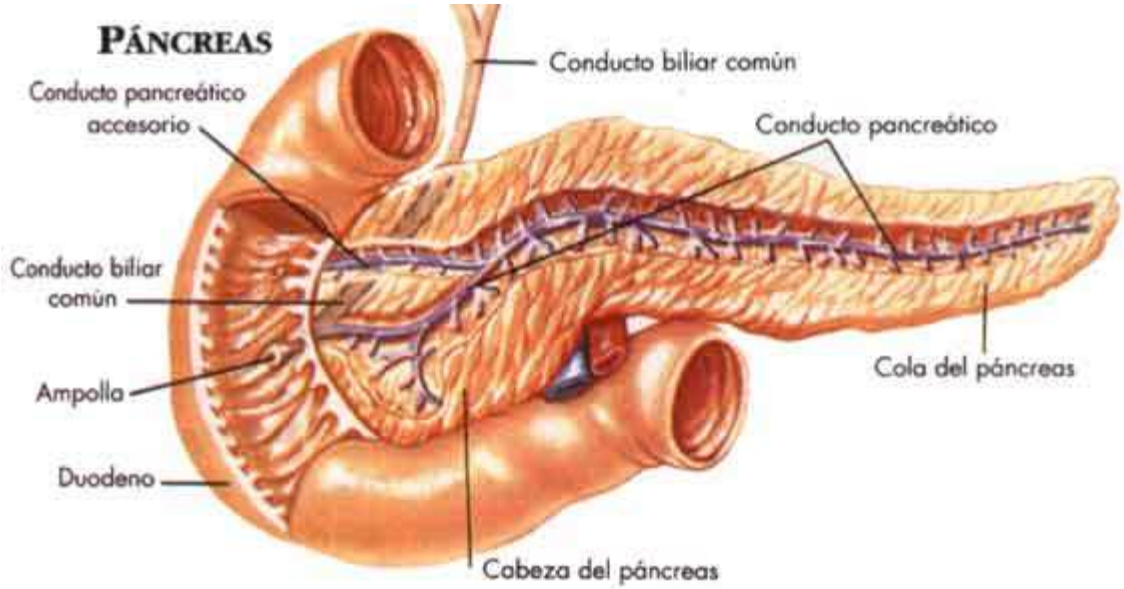
Es una sustancia producida por el organismo que tiene como fin colocar la glucosa dentro de las células para que estas puedan producir energía necesaria para la vida.

zonadelexito.com

¿Y que es la DIABETES?
Es una enfermedad que aparece cuando el organismo produce poca o ninguna INSULINA.
Y sin la insulina, la GLUCOSA no entra en las células y el cuerpo entero SE ENFERMA.

zonadelexito.com

El Páncreas es el órgano encargado de producir la insulina.



zonadelexito.com

La cantidad de insulina que produce el páncreas depende de la necesidad que tenga de producirla.

Cuanto más azúcar consumimos, nuestro Páncreas tiene que trabajar más para producir insulina para transformar el azúcar (GLUCOSA) en energía.

Cuidado!! Debes saber que:
Patatas, arroz, pan, harina, pizza, dulces, helados, vino, cerveza.. todo esto y mucho más se convierte en Azúcar (GLUCOSA) en nuestro cuerpo.

zonadelexito.com

¿Y por qué el PÁNCREAS deja de producir INSULINA?

!!!PORQUE SE CANSA!!!

Hacer EJERCICIO AYUDA A CONSUMIR GLUCOSA

Si nos alimentamos mal estamos haciendo que el páncreas trabaje mucho más de lo que debería.

A medida que engordamos el Páncreas necesita fabricar más insulina para metabolizar la glucosa llevándola a las células.

Llega el momento en que el Páncreas no puede fabricar tanta insulina y se colapsa.

La diabetes comienza mucho antes de que el AZÚCAR aumente en la sangre.

Comienza a cualquier edad y cuando se comienzan a hacer estas tres cosas:

1. **Engordar**
2. **No realizar actividad física**
3. **Alimentarse de forma inadecuada**

Con el tiempo y malos hábitos la Insulina va AUMENTANDO en la sangre. Pero su capacidad para colocar glucosa en las células va disminuyendo hasta que no funciona más.

De modo que quien aumenta en la sangre es la GLUCOSA, y comienza la DIABETES que por bastante tiempo ha estado acechando….

Hemos creado un monstruo sin darnos cuenta.

¿Cómo evitar la diabetes?

1)Ejercicio a diario
2) Buena alimentación, principalmente de verduras.

Cuidemos también a nuestros hijos, pues la diabetes está apareciendo cada vez en personas más jóvenes. Incluso en niños. Evite el sedentarismo y tenga una buena alimentación.

zonadelexito.com