

nuestro rincón de conocimiento

Nutrigenes

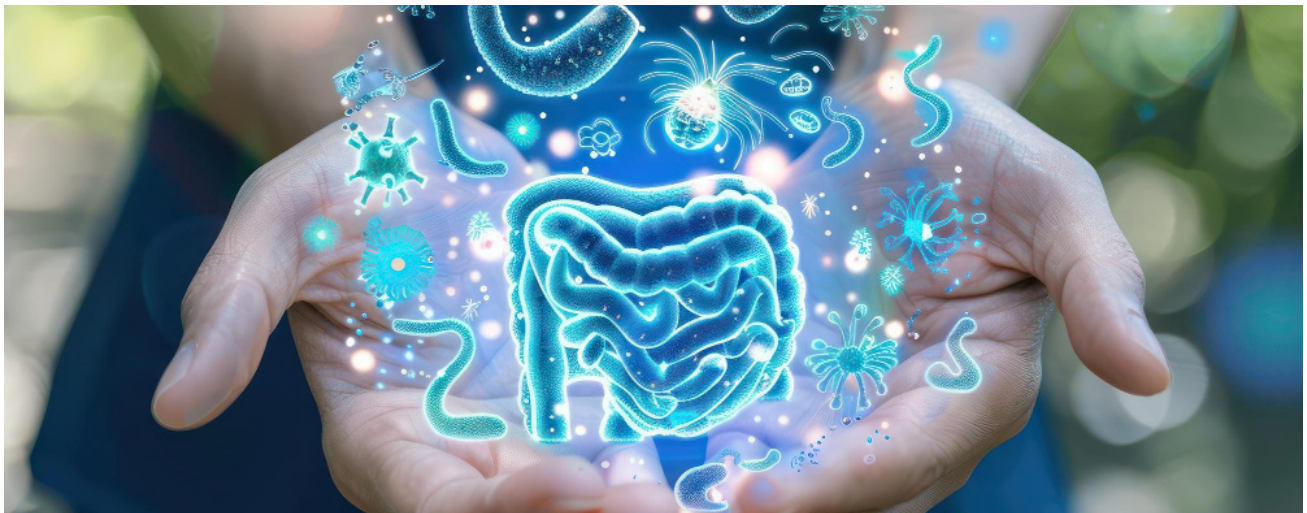
Probióticos: Aliados en tu lucha contra la Diabetes.

¿Cómo los probióticos pueden mejorar tu salud glucémica?



NUTRIGENES
Centro de Formación y Atención Nutricional

"PROBIÓTICOS Y DIABETES"



RECOMENDACIONES

**CONSULTA CON UN
PROFESIONAL**

**ELIJE PROBIÓTICOS DE
ALTA CALIDAD**

**CONSIDERA LA
DIVERSIDAD DE CEPAS**

**MANTÉN UN EQUILIBRIO
EN TU DIETA**

¡Prepárate para aprender!

Bienvenido/a a la edición de abril de nuestro boletín mensual sobre salud y nutrición. En esta ocasión, nos sumergimos en un tema crucial para nuestra salud: la relación entre los probióticos y la diabetes. ¿Sabías que estos pequeños microorganismos pueden jugar un papel importante en la regulación de tu glucosa?

En este número, exploraremos cómo los probióticos ofrecen un enfoque innovador y natural para mantener niveles saludables de azúcar en sangre. Desde los fundamentos básicos hasta consejos prácticos, te invitamos a descubrir cómo puedes aprovechar al máximo esta poderosa herramienta nutricional en tu día a día.

¡Prepárate para aprender, inspirarte y tomar el control de tu bienestar!

¡Que la salud y la alegría te acompañen!



Introducción a la diabetes mellitus

La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) define la diabetes como un grupo de trastornos metabólicos caracterizados por niveles elevados de azúcar en la sangre (glucosa), ya sea debido a la insuficiente producción de insulina por el páncreas o a la resistencia del cuerpo a la acción de la insulina, o ambas.

Fundamentos de los Probióticos

Se ha sugerido que los probióticos podrían tener efectos positivos en la diabetes tipo 2 y en la resistencia a la insulina, aunque la investigación en este campo aún está en sus etapas iniciales y se necesita más evidencia para confirmar estos efectos.

Algunos estudios preliminares han demostrado que ciertas cepas de probióticos pueden tener efectos beneficiosos en la regulación del azúcar en la sangre y la sensibilidad a la insulina. Por ejemplo, se ha sugerido que los lactobacilos y bifidobacterias pueden influir en la función de las células beta pancreáticas, que son responsables de producir insulina.

Además, los probióticos pueden ayudar a reducir la inflamación sistémica y mejorar la integridad de la barrera intestinal, lo que podría ser relevante para la diabetes, ya que la inflamación crónica y la permeabilidad intestinal aumentada están asociadas con esta enfermedad.



NUTRIGENS
Centro de Formación y Atención Nutricional

Probióticos y diabetes

Los probióticos; microorganismos vivos que consumidos correctamente producen diversos beneficios en el organismo, han sido fuertemente estudiados en los últimos años, encontrando un importante beneficio como coadyuvantes en el control de las cifras de glucosa, en los pacientes con diabetes.

Un estudio del NIH (Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos) indica que el probiótico VSL#3 contribuye en mejorar la sensibilidad de las células ante el efecto de la insulina y como consecuencia a esto, regular las glicemias de los pacientes.

Por otro lado, el consumo de probióticos contribuye en la reducción de los efectos de ciertos tóxicos como el malation, que puede incrementar los niveles de glucosa.



SOBRE LOS PROBIÓTICOS

Favorecen la interacción con el sistema inmunológico.

- Mejora la absorción de calcio.
- Menor posibilidad de presencia de sustancias carcinógenas y tóxicas.
- Favorece la motilidad intestinal.
- Mejora el metabolismo de las grasas.
- Control de peso

EN DONDE LOS ENCONTRAMOS:

- Pan de masa madre
- Kéfir
- Yogurt natural
- Kombucha
- Miso
- Búlgaros

Para promover la salud de los probióticos es importante:

- Correcta hidratación
- Consumo de frutas y verduras
- Consumo de leguminosas
- Correcto descanso

LN JANET AGUIRRE



Relación entre Probióticos y Regulación Glucémica

Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, pueden conferir beneficios para la salud. Se ha observado que ciertas cepas de probióticos pueden influir en la salud metabólica y, específicamente, en la regulación de la glucosa en la sangre. Algunos de los mecanismos propuestos incluyen:

Mejora de la sensibilidad a la insulina: Las células del cuerpo responden mejor a la insulina producida por el páncreas, ayudando así a regular los niveles de glucosa en la sangre.

Reducción de la inflamación: Los probióticos pueden ayudar a modular la respuesta inflamatoria del cuerpo, lo que podría tener un efecto beneficioso en la regulación glucémica.

Modificación de la microbiota intestinal: promoviendo la proliferación de bacterias beneficiosas que pueden estar asociadas con una mejor salud metabólica y una regulación glucémica adecuada



Implementación de probióticos en el manejo de la diabetes

La implementación de probióticos en el manejo de la diabetes puede ser una estrategia complementaria y prometedora para mejorar el control glucémico y la salud metabólica en pacientes con diabetes. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para pacientes con diabetes que estén considerando incorporar probióticos en su régimen de cuidado:

Recomendaciones para pacientes con diabetes

Antes de tomar probióticos, consulta a tu médico o NUTRIÓLOGO. Busca productos de alta calidad con cepas específicas beneficiosas para la salud metabólica y opta por diversidad de cepas para mejores resultados así mismo combínalos con una dieta equilibrada y sigue las indicaciones de consumo regularmente. por ultimo controla cómo te sientes y tus niveles de glucosa lo mas importante de todo es comunicar cualquier cambio a tu médico.

Recuerda que esta información es general. Si deseas una atención más específica, consúltanos para obtener un tratamiento nutricional más personalizado.

Facebook @NutrigensOficial
WhatsApp 7121924938
Correo: nutrigens673@gmail.com
nutrigens.com.mx

