**Desastre de Diabetes**

Julio 29, 2015 | 1,083 vistas

**Por el Dr. Mercola**

En los Estados Unidos, casi 30 millones de personas tienen [diabetes](http://articulos.mercola.com/diabetes.aspx), mientras que 86 millones tienen prediabetes, un precursor de la enfermedad avanzada.[1](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn1) Las tasas han estado aumentando desde el 2010, una tendencia presente en todo el mundo.

El análisis más grande sobre las tendencias de salud de todo el mundo desde 1990 hasta 2013 reveló un aumento sorprendente en la diabetes.[2](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn2) Los datos abarcaron 188 países y mostraron un aumento del 45 % en la prevalencia de la diabetes entre 1990 y 2013. En los Estados Unidos, el aumento fue aún más sorprendente--71 %.

El aumento se debió a la diabetes tipo 2, que está estrechamente relacionada con la obesidad, otra condición que ha estado aumentando a nivel mundial. La diabetes, una vez fue clasificada como la causa número 10 de discapacidad en todo el mundo, ahora es la número siete...

La diabetes está vinculada a muchas complicaciones, desde enfermedades cardiacas y daño renal hasta problemas en los ojos y problemas de audición. La mayoría de todas sus complicaciones son debido a la resistencia a la insulina subyacente, que es una causa fundamental en muchos casos de enfermedad crónica.

La diabetes podría ser llamada pre-cáncer o enfermedad pre-cardiaca, porque la resistencia a la insulina es perjudicial para todos los tejidos del cuerpo... incluyendo el del cerebro.

**La Diabetes Daña al Cerebro**

La demencia es un factor de riesgo bien conocido de la diabetes y el nuevo estudio encontró problemas con el flujo sanguíneo en el cerebro pueden desarrollarse en tan sólo dos años en personas con diabetes. Ese deterioro del flujo sanguíneo parece acelerar el deterioro cognitivo, disminuir las habilidades de pensamiento y memoria.[3](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn3)

En el estudio participaron 40 personas con edad promedio de 66. Las personas con niveles altos de A1C, medida del azúcar sanguínea en el tiempo, tuvieron mayores deficiencias del flujo sanguíneo cerebral, junto con mayores declives en las pruebas del funcionamiento mental.

En promedio, los resultados de aprendizaje y memoria se redujeron un 12 % en el transcurso de dos años en las personas con diabetes tipo 2.

Este es el equivalente de recordar 10 palabras en la prueba durante el inicio del estudio y recordar sólo ocho o nueve dos años más tarde. La regulación del flujo de sangre también se redujo en 65 % entre las personas con diabetes durante el período de estudio.[4](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn4)

Los resultados no son sorprendentes, ya que las investigaciones anteriores demostraron que [la diabetes hace que el cerebro envejezca](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2014/12/18/la-diabetes-afecta-la-memoria.aspx) unos cinco años más rápido de lo normal[5](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn5) y también provocar pérdidas aceleradas en el volumen del cerebro, especialmente en la materia gris.[6](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn6)

En otro estudio, se encontró que los diabéticos experimentan un declive del 19 % mayor de la agudeza mental en comparación con los no diabéticos durante el transcurso de 20 años.[7](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn7)

Las personas pre-diabéticas tenían un riesgo significativo elevado al deterioro de la memoria. Los investigadores de este estudio también sugieren que el declive de la memoria relacionado con la diabetes se debe a los pequeños vasos sanguíneos en el cerebro que están dañados.

**Bacterias de Estafilococos Pueden Desempeñar un Papel en la Diabetes Tipo 2**

Es importante entender que la diabetes tipo 2 no es el resultado de una producción insuficiente de insulina. En realidad es el resultado de un exceso de insulina que se produce de manera crónica, principalmente por llevar una alimentación altas en carbohidratos y baja en grasas.

Esto abruma y "afecta" los receptores de insulina, de ahí el término "resistencia a la insulina." Son los niveles de insulina crónicamente elevados los que hacen que el cuerpo sea "resistente" a entender las señales de la insulina. Esto también ocurre con la leptina y la mayoría de las personas con sobrepeso u obesas tienen algún grado de resistencia a la insulina y la leptina.

Uno de los mejores predictores de la diabetes tipo 2, a su vez, es la obesidad y el sobrepeso. Además de los problemas con la resistencia a la insulina y leptina, la obesidad altera la composición de los microbios dentro y sobre el cuerpo.

Muchos estudios demuestran que las personas obesas tienen diferentes bacterias intestinales que las personas delgadas y que el equilibrio microbiano alterado puede influir en el peso.

Los bebés con un alto número de bifidobacterias y bajo número de Staphylococcus aureus--que pueden causar inflamación de bajo grado en el cuerpo, ocasionado de esta manera obesidad—parecieron estar protegidos del exceso de peso.[8](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn8) Esta puede ser una razón por la que los bebés alimentados con leche materna tienen un menor riesgo de obesidad, ya que las bifidobacterias florecen en los intestinos de bebés alimentados con leche materna.

Investigaciones recientes también revelaron que los conejos que comieron una toxina producida por la bacteria Staphylococcus aureus desarrollaron síntomas de la diabetes tipo 2, incluyendo inflamación sistémica, resistencia a la insulina e intolerancia a la glucosa.[9](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn9)

Las personas que son obesas también son conocidas por tener niveles elevados de bacterias estafilococos en la piel, y a su vez están expuestas a las toxinas que producen las bacterias.

Las toxinas también mostraron interactuar con las células de grasa, causando así síntomas de diabetes tipo 2. El investigador principal del estudio, el microbiólogo Patrick Schlievert, dijo:[10](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn10)

*"Estamos encontrando que a medida que las personas aumentan de peso, son cada vez más propensas a inundarse con bacterias estafilococos—al tener un gran número de estas bacterias viviendo en la superficie de su piel... Las personas que están inundadas por estafilococos están siendo expuestas crónicamente a los superantígenos que producen las bacterias".*

El International Business Times continuó:[11](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn11)

*"Los investigadores siguieron analizando y compararon el nivel de las colonias de estafilococos en la piel de cuatro personas que sufrían de diabetes con la dosis de superantígenos que provocó síntomas de la diabetes en los conejos. Ambos niveles mostraron ser proporcionales".*

**Para Bajar el Riesgo de Diabetes, Disminuya el Consumo de Soda**

Los azúcares y particularmente la fructosa procesada, es un principal factor que contribuye a la disfunción metabólica. Fructosa en realidad se descompone casi como el alcohol, dañando al hígado, y causando disfunción metabólica y mitocondrial igual que el etanol y otras toxinas.

También causa disfunción metabólica más severa porque [es más fácilmente metabolizada en grasa que cualquier otro azúcar](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/el-jarabe-de-maiz-de-alta-fructuosa-altera-el-metabolismo.aspx). Una receinte meta revisión publicada en Mayo Clinic Proceedings encontró que una vez que consume el 18 % de las calorías diarias de azúcar, hay un aumento doble de daño metabólico que promueve la prediabetes y diabetes.[12](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn12)

Del mismo modo, la reciente investigación reveló que las personas que consumen sodas y bebidas de leche endulzada tienen un mayor riesgo de diabetes, independientemente de su peso corporal.[13](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn13) Cada porción diaria adicional de bebida azucarada aumenta el riesgo de diabetes en un 22 %. La investigadora principal, la Dra. Nita Forouhi, de la Universidad de Cambridge, le dijo a WebMD:[14](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn14)

*"Los efectos metabólicos de las bebidas endulzadas incluyen picos rápidos de glucosa en la sangre [azúcar] y niveles de insulina."*

Por el contrario, intercambiar bebidas azucaradas por otras sin azúcar, como agua, café o té sin azúcar, disminuye el riesgo de diabetes en un 25 %. Las bebidas endulzadas artificialmente no mostraron tal beneficio y de hecho estuvieron relacionadas a un mayor riesgo de diabetes.

**133,000 Muertes por Diabetes al Año Están Relacionadas con las Bebidas Azucaradas: La Industria Dice que no Hay una Conexión**

Las investigaciones presentadas en la Sesión Científica de 2013 Sobre Epidemiología y Prevención/Nutrición, Actividad Física y Metabolismo por la Asociación Americana del Corazón, publicada en junio de 2015, sugirió que las bebidas azucaradas son responsable de al menos unas 183,000 muertes anuales en todo el mundo, incluyendo 133,000 muertes por diabetes, 44,000 muertes por enfermedad cardiaca y 6,000 muertes por cáncer.[15](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn15)

No es sorprendente que la industria de bebidas, entre ellas la Asociación Internacional de Bebidas y la Asociación Canadiense de bebidas, haya criticado el estudio, alegando que no se puede demostrar la causa y efecto. Sin embargo, la investigación ha confirmado en repetidas ocasiones esté vinculado, al grado que hoy en día es demasiado fuerte como para ignorarlo.

Por ejemplo, por cada 150 calorías adicionales de azúcar que se consumieron en un estudio, hubo un aumento de 11 veces de la diabetes tipo 2 en comparación con 150 calorías consumidas de grasa o proteína. Mientras tanto, el autor principal, el Dr. Aseem Malhotra, un cardiólogo en el Hospital Frimley Park, en Surrey, le dijo al Telegraph:[16](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn16)

*"'Reducir el consumo de carbohidratos también resultó ser la intervención más eficaz para reducir todas las características del síndrome metabólico y debería ser el primer enfoque para tratar la diabetes, proporcionando beneficios incluso sin perder peso", dijo. En cambio, la grasa parece ser el combustible ideal para casi todas las actividades físicas".*

**Disminuya el Dolor Neuropatico Aumentando los Niveles de Vitamina D**

La neuropatía periférica es el daño en los nervios de los brazos y/o piernas, que se caracteriza por dolor, ardor, hormigueo, entumecimiento, debilidad o un cambio en la sensibilidad al tacto ligero, dolor o temperatura, o sentido de la posición del cuerpo.

Es una complicación frecuente en los diabéticos y causa reducciones significativas en la calidad de vida. Una nueva investigación presentada en la Sesión Científica 75 de la Asociación Americana de Diabetes en Boston, reveló que los niveles más elevados de neuropatía dolorosa se relacionaron con niveles más bajos de vitamina D. Explicaron:[17](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170#_edn17)

*"Hemos demostrado una reducción significativa de los niveles de vitamina D, medidos bajo condiciones cuidadosas en personas con Neuropatía Diabética Dolorosa (PDN por sus siglas en inglés)... Esto sugiere un posible papel de la vitamina D en la patogénesis de la PDN."*

Si tiene diabetes, es fundamental analizar sus niveles de vitamina D y optimizar sus niveles, no sólo para la neuropatía dolorosa, sino también para su salud en general. En un estudio de más de 100 personas, aquellas con niveles bajos de vitamina D fueron más propensos a tener diabetes tipo 2, pre-diabetes o síndrome metabólico, independientemente de su peso.

Entre las personas obesas, sin trastornos metabólicos, tuvieron niveles más elevados de vitamina D que los que tenían este tipo de trastornos. Y entre las personas delgadas, las personas con trastornos metabólicos fueron más propensos a tener niveles bajos de vitamina D. De acuerdo con uno de los autores del estudio:[18](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn18)

*"Nuestros hallazgos indican que la vitamina D se relaciona más estrechamente con el metabolismo de la glucosa que con la obesidad... El estudio sugiere que la deficiencia de vitamina D y la obesidad interactúan sinérgicamente para aumentar el riesgo de diabetes y otros trastornos metabólicos. La persona promedio podría reducir su riesgo al mantener una alimentación saludable y hacer suficiente actividad al aire libre".*

No es la primera vez que la vitamina D ha demostrado desempeñar un papel en la diabetes. Un estudio de la India encontró que la vitamina D y los suplementos de calcio en combinación con el ejercicio, puede prevenir que la prediabetes se desarrolle en diabetes avanzada. Por cada unidad de aumento en los niveles de vitamina D, el riesgo de que la prediabetes se convierta en diabetes se redujo en un 8 %.[19](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn19) Creo que la exposición sensible al sol es la forma ideal para optimizar sus niveles de vitamina D.

**Usted Puede Prevenir y Revertir la Diabetes Tipo 2**

En la diabetes tipo 2, el páncreas produce un poco de insulina, de hecho, por lo general demasiada, pero es incapaz de reconocer la insulina y utilizarla correctamente. Esta es una etapa avanzada de resistencia a la insulina, que normalmente es causada por una alimentación demasiada alta en azúcares y alimentos que se convierten en azúcar.

Cuando hay una inadecuada señalización de insulina, el azúcar no puede entrar en las células, en cambio, se acumula en la sangre. Si bien cualquier persona puede desarrollar diabetes tipo 2, normalmente se considera en mayor riesgo si tiene sobrepeso, es sedentaria, si es mujer que tiene diabetes gestacional, tiene familiares con diabetes tipo 2 o síndrome metabólico.

Sin embargo, todos estos en realidad son creados por la misma causa subyacente, que es la resistencia a la insulina y leptina. La diabetes tipo 2 representa la gran mayoría de todas las personas con diabetes y contrariamente a la enseñanza médica y medios de comunicación convencionales, es casi 100 % curable a través de cambios en su estilo de vida.

Las siguientes modificaciones de nutrición y estilo de vida deberían ser la base de su prevención de diabetes y plan de tratamiento. Además, asegúrese de controlar su nivel de insulina en ayunas. Esto es tan importante como monitorear el azúcar en la sangre en ayunas. Lo ideal sería que su nivel de insulina en ayunas este entre 2 y 4.

Cuanto mayor sea su nivel, mayor será su resistencia a la insulina y más constante tendrá que ser con su plan de tratamiento, sobre todo cuando se trata de modificar su alimentación.

* **Intercambie alimentos procesados, toda el azúcar-particularmente fructosa-, así como todos los granos, por alimentos frescos y enteros.** Una razón principal por la que se falla con el tratamiento convencional para la diabetes durante los últimos 50 años tiene que ver con las recomendaciones alimentarias seriamente defectuosas.

La fructosa, granos, y otros tipos de carbohidratos almidonados que se convierten en azúcar son en gran parte responsables de las reacciones adversas de insulina de su cuerpo, y todos los azúcares y granos--incluso granos "saludables", como los enteros y orgánicos--necesitan ser reducidos drásticamente.

Si es resistente a la insulina/leptina, tiene diabetes, presión arterial alta, enfermedades del corazón, o sobrepeso, sería prudente limitar su consumo total de fructosa a 15 gramos por día hasta que su resistencia a la insulina/leptina se haya resuelto. Esto incluye el 80 % de las personas que viven en Estados Unidos. Para todos los demás, recomiendo limitar el consumo de fructosa al día de 25 gramos o menos, para mantener una salud óptima.

Los alimentos procesados son la fuente principal de los culpables, incluyendo el jarabe de maíz de alta fructosa y otros azucares, granos procesados, grasas trans, endulzantes artificiales y otros aditivos sintéticos que podrían agravar su disfunción metabólica.

Además de fructosa, las grasas trans (NO grasa saturada) aumentan el riesgo de diabetes al interferir con los receptores de insulina. Las grasas saturadas saludables no tienen estos efectos adversos en la salud. Debido a que está eliminando una cantidad grandes de energía (carbohidratos) de su alimentación cuando se disminuye su consumo de azúcares y granos, es necesario sustituirlos por algo. El sustituto ideal es una combinación de:

* + **Cantidad baja-moderada de proteínas de alta calidad.** Las cantidades importantes de proteínas se pueden encontrar en la carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y los frutos secos. Al seleccionar proteínas de origen animal, asegúrese elegir carnes, huevos y productos lácteos de animales criados orgánicamente o con pastura, con el fin de evitar complicaciones potenciales en la salud causados ​​por la alimentación animal transgénica y pesticidas.

Las personas que hacen ejercicio agresivamente o que están en competencias y las mujeres embarazadas deben consumir un 25 % más, pero la mayoría de la gente rara vez necesita más de 40 a 70 gramos de proteína al día. Para determinar la masa corporal magra, averigüe su porcentaje de grasa corporal y résteselo a 100.

Esto significa que si tiene 20 % de grasa corporal, tiene 80 % de masa corporal magra. Se multiplica por su peso actual para obtener su masa corporal magra en libras o kilos. La siguiente tabla muestra algunos de los alimentos comunes y su contenido proteico.

|  |  |
| --- | --- |
| Carne roja, carne de cerdo, aves y mariscos un promedio 6.9 gramos de proteína por onza. Una cantidad ideal sería una porción de 3 onzas de carne o mariscos (no 9 o 12 onzas de filete), le proporcionará aproximadamente de 18 a 27 gramos de proteína  | Los huevos contienen alrededor de 6-8 gramos de proteína por huevo. Un omelet de dos huevos equivale a 12 a 16 gramos de proteína. Si agrega queso, es necesario calcular esa proteína (revise la etiqueta del queso) |
| Las semillas y frutos secos contienen un promedio de 4-8 gramos de proteína por cada cuarto de taza  | Los frijoles cocidos tienen un promedio de 7.8 gramos por cada media taza  |
| Los granos cocinados tienen un promedio de 5-7 gramos por taza  | La mayoría de los vegetales contienen de 1-2 gramos de proteína por onza  |

* **Grandes cantidades de grasa saludable de alta calidad** (saturada y monoinsaturada). Para una salud óptima, la mayoría de las personas necesitan más de *50-85 %* de sus calorías diarias en forma de grasas saludables. Algunas buenas fuentes son el coco, aceite de coco, aguacate, mantequilla, nueces y grasas animales. (Recuerde que la grasa es alta en calorías mientras que es menor en términos de su volumen. Así que su plato debe contener más vegetales)
* **Grandes cantidades de vegetales sin almidón**
* **Haga ejercicio con regularidad e intensamente.** Los estudios han demostrado que el ejercicio, incluso sin enfoque para pérdida de peso, aumenta la sensibilidad a la insulina.[20](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn20) El entrenamiento en intervalos alta intensidad (HIIT), que es un componente central de mi [programa Peak Fitness](http://ejercicios.mercola.com/sitios/ejercicios/archivo/2013/12/19/10-minutos-de-ejercicio-con-efectos-que-duran-por-horas.aspx), ha demostrado mejorar la sensibilidad a la insulina hasta en un 24 % en tan sólo cuatro semanas.
* **Mejore su relación de omega-3 y omega-6.** La alimentación occidental actual tiene demasiadas grasas omega-6 procesadas ​​y dañadas y pocas omega-3. Las principales fuentes de omega-6 son el maíz, la soya, la canola, el cártamo, el maní y el aceite de girasol (los dos primeros son típicamente transgénicos, lo que complica aún más las cosas).

Nuestros cuerpos evolucionaron para una óptima relación de 1:1 de omega-6 y omega-3. Sin embargo, nuestra relación se ha deteriorado a 20:01 y 50:1 a favor de las grasas omega-6. Esta relación desigual tiene consecuencias gravemente perjudiciales en la salud.

Para remediar esto, reduzca el consumo de aceites vegetales (esto significa no cocinar con ellos, y evitar los alimentos procesados), y aumentar las grasas omega-3 de origen animal, como el aceite de kril. También debería incluir en su alimentación grasas omega-3 de origen vegetal encontradas en el aceite de nuez y el aceite de linaza. Sólo recuerde que estas no pueden reemplazar las grasas de omega-3 *de origen animal.*

* **Mantenga niveles óptimos de vitamina D durante todo el año.** Una nueva evidencia apoya firmemente la idea de que la vitamina D es muy benéfica no sólo para la diabetes. La forma ideal para optimizar su nivel de vitamina D es mediante la exposición a la luz del sol, o mediante el uso de una cama de bronceado segura.

Como último recurso, considere monitorear regularmente la vitamina D junto con un suplemento oral, para confirmar que está tomando suficiente vitamina D para tener los niveles sanguíneos en el rango de 50-70 ng/ml. También tenga en cuenta que si toma suplementos de vitamina D, crea mayor demanda de [vitamina K2](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/vitamina-k2.aspx) y magnesio.

* **Duerma lo suficiente todas las noches.** La falta de sueño parece aumentar el estrés y el azúcar en la sangre, estimulando la resistencia a la insulina y leptina y aumento de peso. En un estudio de 10 años de duración, de las 70,000 mujeres libres de diabetes, los investigadores descubrieron que las mujeres que dormían menos de cinco horas o más de nueve horas cada noche eran 34 % más susceptibles a desarrollar síntomas de diabetes que las mujeres que dormían entre siete y ocho horas cada noche.[21](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_edn21)

Si usted está teniendo problemas para dormir, intente las sugerencias en mi artículo ["33 Secretos para dormir bien durante la noche](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/secretos-para-dormir-bien.aspx)"

* **Mantenga un peso corporal saludable.** Si usted incorpora los cambios recomendados anteriormente en su alimentación y estilo de vida, mejorara en gran medida su sensibilidad a la insulina y leptina, y con el tiempo tendrá un cuerpo saludable. Determinar un peso ideal saludable involucra varios factores, incluyendo su altura, edad, nivel de actividad general y su genética. Como norma general, busque una [tabla de índice cintura/cadera](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/el-tamano-de-la-cintura-importa-en-su-salud.aspx).

Esto es mejor que el índice de masa corporal para evaluar si tiene o no problema de peso, ya que el índice de masa corporal no determina la forma muscular ni la masa grasa intra-abdominal (grasa visceral peligrosa que se acumula alrededor de los órganos internos), que es un potente indicador de la sensibilidad a la leptina y con muchos problemas de salud.

* **Incorpore el ayuno intermitente.** Si ha seguido al pie de la letra las directrices de alimentación y ejercicio y todavía no nota suficientes mejoras en su peso o salud en general, recomiendo encarecidamente incorporar [el ayuno intermitente](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-ayuno-intermitente.aspx). Esto imita eficazmente los hábitos alimenticios de nuestros antepasados, que no tenían acceso a alimentos o súpermercados durante todo el tiempo.

Ellos pasaban por periodos de escases y abundancia y la reciente investigación muestra que este ciclo produce un número de beneficios bioquímicos, incluyendo mejor sensibilidad a la insulina, triglicéridos bajos y otros biomarcadores de salud y pérdida de peso.

El ayuno intermitente es sin duda la manera más efectiva que conozco para eliminar la grasa indeseada y eliminar los antojos de azúcar. Mantenga su horario de ayuno intermitente hasta que haya mejorado su resistencia a la insulina/leptina (o hasta que normalice su peso, presión arterial, niveles de colesterol o diabetes). Después de eso, solo necesita hacerlo según sea necesario para mantener un estado saludable.

* **Optimice la salud intestinal.** El intestino es un ecosistema vivo, con bacterias buenas y malas. Muchos estudios demuestran que las personas obesas tienen diferentes bacterias que las personas delgadas. Entre más bacterias buenas, más fuerte es el sistema inmune y mejor funcionará todo el cuerpo. Se ha descubierto que las bacterias intestinales afectan su función cerebral y también desempeñan un papel en el desarrollo de la diabetes.

Afortunadamente, optimizar su flora intestinal es relativamente fácil. Usted puede poblar nuevamente su cuerpo con buenas bacterias al comer regularmente [alimentos fermentados](http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/vegetales-fermentados.aspx) (como natto, queso crudo u orgánico, miso y vegetales fermentados)

**[-] Fuentes y Referencias**

* [Neurology July 8, 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26156513)
* [The Lancet June 10, 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25530442)
* [mBio February 24, 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25714716)
* [Diabetologia July 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25944371)
* [New York Times June 8, 2015](http://www.nytimes.com/2015/06/08/health/research/global-diabetes-rates-are-rising-as-obesity-spreads.html?partner=rss&emc=rss)
* [New York Times July 8, 2015](http://well.blogs.nytimes.com/2015/07/08/diabetes-takes-a-toll-on-the-brain/?partner=rss&emc=rss&_r=1)
* [WebMD July 8, 2015](http://www.webmd.com/diabetes/news/20150708/type-2-diabetes-may-damage-thinking-skills-study?src=RSS_PUBLIC)
* [International Business Times June 3, 2015](http://www.ibtimes.com/bacteria-can-also-cause-type-ii-diabetes-study-1950706)
* [WebMD April 30, 2015](http://www.webmd.com/diabetes/news/20150430/dropping-one-sugary-soda-a-day-could-cut-diabetes-risk-study?src=RSS_PUBLIC)
* [FoodNavigator-USA July 6, 2015](http://www.foodnavigator-usa.com/Manufacturers/Study-linking-sugary-drinks-to-high-death-tolls-cannot-show-cause-and-effect-say-industry-bodies)
* [HCP Live June 8, 2015](http://www.hcplive.com/conference-coverage/ada-2015/diabetes-promising-link-between-low-vitamin-d-levels-and-painful-neuropathy)

[1](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref1) [American Diabetes Association June 10, 2014](http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/)

[2](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref2) [Lancet. 2015 Jan 10;385(9963):117-71.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25530442)

[3](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref3) [Neurology July 8, 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26156513)

[4](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref4) [WebMD July 8, 2015](http://www.webmd.com/diabetes/news/20150708/type-2-diabetes-may-damage-thinking-skills-study?src=RSS_PUBLIC)

[5](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref5) [Ann Intern Med. 2014;161(11):785-793](http://annals.org/article.aspx?articleid=1983393)

[6](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref6) [WebMD April 29, 2014](http://www.webmd.com/diabetes/news/20140429/type-2-diabetes-may-shrink-the-brain-study-suggests?src=RSS_PUBLIC)

[7](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref7) [John Hopkins Press Release December 1, 2014](http://www.jhsph.edu/news/news-releases/2014/diabetes-in-midlife-linked-to-significant-cognitive-decline-20-years-later.html)

[8](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref8) [Am J Clin Nutr March 2008 vol. 87 no. 3 534-538](http://ajcn.nutrition.org/content/87/3/534.abstract)

[9](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref9) [mBio February 24, 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25714716)

[10](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref10) [11](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref11) [International Business Times June 3, 2015](http://www.ibtimes.com/bacteria-can-also-cause-type-ii-diabetes-study-1950706)

[12](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref12) [Mayo Clinic Proceedings March 2015: 90(3); 372-381](http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196%2815%2900040-3/abstract)

[13](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref13) [Diabetologia July 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25944371)

[14](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref14) [WebMD April 30, 2015](http://www.webmd.com/diabetes/news/20150430/dropping-one-sugary-soda-a-day-could-cut-diabetes-risk-study?src=RSS_PUBLIC)

[15](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref15) [Circulation June 29, 2015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26124185)

[16](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref16) [Telegraph April 29, 2015](http://www.belfasttelegraph.co.uk/news/uk/sugar-blamed-for-obesity-epidemic-31164805.html)

[17](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref17) [HCP Live June 8, 2015](http://www.hcplive.com/conference-coverage/ada-2015/diabetes-promising-link-between-low-vitamin-d-levels-and-painful-neuropathy)

[18](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref18) [EurekAlert February 23, 2015](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2015-02/tes-vdd021815.php)

[19](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref19)  [Science Daily June 23, 2014](http://www.sciencedaily.com/releases/2014/06/140623092052.htm)

[20](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref20)  [Diabetologia. 2014 May;57(5):927-34](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24633676)

[21](http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170" \l "_ednref21) [Greenmedinfo.com June 28, 2014](http://www.greenmedinfo.com/blog/gmo-insulin-causes-type-1-diabetes-type-2-diabetics-study-finds)

<http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/07/29/aumentan-las-tasas-de-diabetes.aspx?e_cid=20150729_ESPANL_art_2&utm_source=espanl&utm_medium=email&utm_content=art2&utm_campaign=20150729&et_cid=DM83331&et_rid=1055833170>