

análisis se puede afirmar que indirectamente, se intuye que por el aumento de ventas en el mundo de medicamentos normo glicémicos como la metformina, la población es percibida a nivel endocrino y hormonal como alterada, aunque nadie quiera decirlo abierta y públicamente.

A partir de esto, la pregunta obligada se centra en ***¿Por qué los resultados de laboratorio salen normales si las hormonas no están reguladas?*** Cuestionar esto es válido y ubica en una categoría especial de estudio a la mayoría de personas que con sobrepeso tienen resultados de laboratorio normales, haciendo creer que la tiroides trabaja bien, así como el resto de hormonas y entonces el sobrepeso pasa a ser el resultado de comer mucho y ejercitarse poco. Este argumento es usado aún hoy día para decirle a las personas con exceso de grasa corporal que su problema es "esencial" o, en otras palabras, que no se conoce la causa, olvidando la compensación que tiene la grasa en el organismo, y es esta compensación la que puede ser la causa de que los laboratorios aparentemente estén regulados, cuando en realidad la función de las glándulas es débil.

Si sumamos la producción deficiente de una glándula endocrina y agregamos su compensación por la grasa, el resultado es un organismo aparentemente equilibrado, pero con mayor inflamación y una mayor tendencia a enfermar ¿Hemos podido pasar desapercibido esto por tanto tiempo?, ***¿Por qué los estudios no apoyan el uso de hormonas en el control del sobrepeso?*** Se cuenta con muy poca experiencia sobre el uso de hormonas en el descenso de peso e incluso algunos países como España promulgan su no uso, un elemento importante a considerar en este esquema, son los intereses de la industria farmacéutica, que crea y comercializa medicamentos con una función similar a la de algunas hormonas naturales para bajar de peso. Sin embargo, hay que recordar que no existe ganancia económica en patentar hormonas naturales porque no se puede, y eso doma su estudio y las posibilidades de su uso.

3.3 Regulación hormonal e índices glicémicos: una alternativa para el sobrepeso y exceso de grasa corporal

¿Por qué es necesario proponer una nueva forma de alimentación y de equilibrio hormonal para estabilizar el peso-grasa? La acumulación de grasa nos compensa para soportar mayor estrés, mayor desvelo o para permitir adaptarnos cuando algunas de nuestras hormonas fallan. La acumulación de grasa se define por nuestro equilibrio hormonal principalmente, son muchas las hormonas involucradas en esto, entre estas la insulina, la cortisona, el neuropéptido y la leptina para mencionar algunas.

Al registrarse alguna alteración de la función pancreática y la liberación de insulina se vuelve insuficiente o exagerada, la alimentación se torna determinante, este proceso no es definido por las calorías, sino por la composición de cada alimento, que depende de cuánto carbohidrato tiene y es relativo a cuanta fibra y grasa poseen, por consiguiente, el proceso de asimilación es definido por los niveles de liberación de insulina del páncreas.

Existen muchas causas para que la teoría de calorías perdiera su aplicabilidad general, ya sea que hayamos permitido o provocado que la industria alimenticia produzca vegetales de mayor índice glicémico, que el uso de hormonas en la carne y pollo sea tan alto que su consumo altere nuestro sistema hormonal o bien, que el estrés que vive la humanidad a diario y el actual perfil de sueño provoque reacciones adversas en los carbohidratos. La realidad es que el uso de carbohidratos de índice glicémico elevado pone en estrés a nuestro organismo cuando la función del páncreas se altera. Al equilibrar el organismo en su perfil hormonal, reducimos la necesidad de crecimiento del tejido graso y de esa forma podemos permanecer saludables, sin mayor grasa corporal, entre más grasa acumulamos en el organismo, mayor inflamación creamos, paso esencial en la génesis de las enfermedades metabólicas.