

Al evitar la creación de grasa por el sistema endocrino mediante un adecuado estilo de vida y un equilibrio hormonal individualizado, podemos mantener la masa muscular por mayor tiempo, con un mejor control del sistema de glucosa y, por consiguiente, menor ganancia de peso y menor riesgo de diabetes tipo 2. Estos factores son condicionantes y determinantes en la búsqueda de respuestas a problemas aparentemente individuales, pero que al estudiarlos son tan frecuentes y se derivan de factores masivos que adquieren un perfil colectivo. Es allí donde se ancla la necesidad de crear un proceso de estudio en búsqueda de respuestas y propuestas para el control del sobrepeso y por ende de la obesidad. Se debe estructurar una nueva teoría alimenticia o nutricional que involucre el índice o carga glicémica¹⁰. Estos dos términos van más allá de solamente contemplar la definición de la producción de calor por quema de energía – como lo hace la teoría de calorías-.

Cuando el páncreas funciona adecuadamente, este se encarga de que la insulina se mantenga estable sin importar que alimentos consumamos, y es por ello que hemos pasado inadvertida esta variable por tantos años. Cuando este órgano altera su función los alimentos juegan un papel vital en la regulación hormonal, condicionando el consumo de alimentos de índice glicémico muy bajo o poner en práctica conceptos que apoyen al organismo a procesar los alimentos como si tuvieran un índice glicémico menor, identificando este proceso como “neutralización alimenticia”.

La alimentación va más allá de ser una fuente únicamente de fuerza y energía, es el modulador funcional de todo el sistema hormonal y según las respuestas de insulina y su consiguiente activación o desactivación de otras hormonas, es que se tendrá una buena salud y un peso-grasa adecuado.

3.4 Un cambio de paradigma: el uso de hormonas ante la ineficiente teoría de calorías.

La teoría de calorías se basa en comer menos calorías reduciendo las porciones. Esto nos lleva a comer menos alimentos en cantidad, impactando la pérdida de peso. Claro esto sucede en un organismo equilibrado hormonalmente. Esta teoría no pone atención en el tipo de carbohidrato ingerido ni en la liberación de insulina, ni en la situación basal de la función del páncreas de la persona tratada. Al empezar la alteración del páncreas y su liberación de insulina, ya no depende de la cantidad de carbohidratos consumidos sino de la característica de la carga e índice glicémico y por ello, es que basta con una cucharadita de comida, para que se libere una cantidad exagerada de insulina, bloqueando la pérdida de peso o haciéndola más lenta. Es allí donde la teoría pierde efectividad, demostrando que tiene tantas variables, que resulta más adecuado crear una nueva teoría, más integral que responda a las actuales necesidades y condiciones de la población.

El equilibrio del sistema hormonal debe ser parte esencial de este proceso. Llevamos más de medio siglo confiando en las calorías, pensando qué: si comemos menos, simplemente nuestro peso y grasa corporal bajará. Contrario a esto, consumimos menos calorías y la crisis de sobrepeso, obesidad y diabetes sigue en aumento. Estamos tan acostumbrados a no poner en duda las teorías bien aceptadas científicamente que incurrimos en omisiones importantes, más la realidad nos exige evolucionar y poner en duda lo que clásicamente nos han dicho.

Es común que las personas hagan dietas de calorías y pierdan únicamente dos libras cada mes o cada dos meses; el avance lento termina por agotarlos y buscan opciones más efectivas, para esto el primer paso es reflexionar sobre qué estamos haciendo mal, y abrirnos a nuevas opciones y creencias, por ejemplo, hemos estudiado que al balancear el perfil hormonal y usar una alimentación de índices glicémicos bajos, se

10 Este concepto involucra la cantidad consumida de un producto o alimento para interpretar con esta variable su consiguiente liberación de insulina,