

El cromo es esencial en la prevención del Síndrome Metabólico



El cromo es un mineral esencial no generado por el organismo cuyas funciones se centran en la regulación del metabolismo de las grasas y los carbohidratos. Estimula la síntesis de ácidos grasos y colesterol, por lo que es esencial en la función cerebral, así como en otros procesos corporales.

Cuando el paciente confiesa que le cuesta controlar el consumo de dulces, chocolate y estimulantes, lo más probable es que su azúcar sanguíneo se encuentre en un rango de inestabilidad, provocando un mensaje de pánico en el cerebro cada vez que bajan sus niveles de glucosa. El cerebro depende especialmente de unos niveles estables de azúcar sanguíneo, ya que solo emplea la glucosa como combustible.

El cerebro es capaz de consumir más de la mitad de la ingesta de carbohidratos, razón por la cual contiene una proporción relativamente elevada de las reservas de cromo del organismo. Debido al hecho que requiere tanta energía, es importante alimentarlo con un flujo constante de glucosa proveniente de fuentes alimenticias saludables.

Pero ante un déficit de cromo, la insulina es incapaz de canalizar la glucosa al interior de las células en cantidades suficientes, provocando un "cortocircuito". En este momento, el denominado "cerebro reptil" toma el control, despierta instintos primarios, desactiva el autocontrol y ordena una búsqueda autónoma de un rápido "chute de azúcar" que puede restablecer los niveles de glucosa en sangre, ofreciendo alivio instantáneo.

Pero esos niveles tienden a bajar rápidamente. Y lo que es peor, esas oscilaciones pueden fomentar un cierto grado de estrés pancreático y una alteración severa del sistema metabólico.

Pero ante un déficit de cromo, la insulina es incapaz de canalizar la glucosa al interior de las células en cantidades suficientes, provocando un "cortocircuito"



Resistencia a la insulina, síndrome metabólico y diabetes tipo 2

Esta situación puede desencadenar un proceso de resistencia a la insulina, y al mismo tiempo, como el exceso de calorías es eliminado del flujo sanguíneo y depositado en forma de grasa, fomenta el denominado síndrome metabólico, caracterizado por un exceso de grasa visceral, hipertensión, y niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

El síndrome metabólico (o Síndrome X), es un estadio previo de diabetes tipo 2. Ambas afecciones se propagan con proporciones epidémicas a través de todo el mundo occidental* (se estima que un 28% de españoles sufrirá diabetes en el año 2030), razón por la cual la prevención se plantea como un aspecto básico, antojándose esencial controlar los niveles de azúcar sanguíneo.

Diferentes estudios bien diseñados y desarrollados* han revelado que la toma de complementos de cromo ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre y el sobrepeso, a la vez que reduce los niveles de colesterol LDL y el riesgo de padecer aterosclerosis. +

Fuentes consultadas:

*Estudio di@bet.es. Ciberdem. Sociedad Española de Diabetes

** Henriksen, Jan, Erik. Det Metaboliske Syndrom.

www.netdoktor.dk.

Add your ref. to the info in the green box on page 6

J. Racek et al: Influence of chromium-enriched yeast on blood glucose and insulin variables, blood lipids, and markers of oxidative stress in subjects with type 2 diabetes. *Biological Trace Element Research*. 2006

Oscar Christensen: Lavt blodsukker – symptomer og behandling