

ESTRÉS GLICATIVO

QUÉ ES Y COMO PREVENIRLO

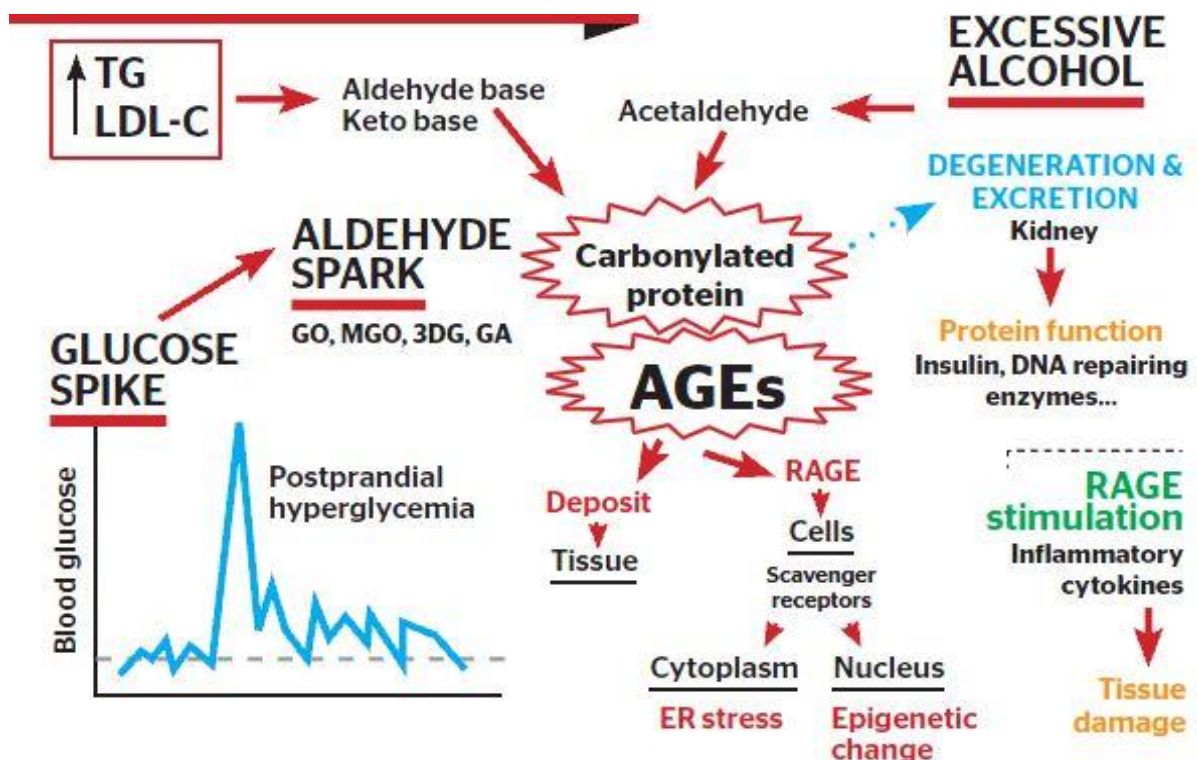
A primera vista, suena un poco raro el término estrés glicativo, sin embargo no os costará entenderlo cuando expliquemos que básicamente tiene que ver con el envejecimiento y las patologías asociadas al mismo, a través del abuso, en el tiempo, del azúcar y el alcohol.

El envejecimiento es fundamentalmente hormonal, y se manifiesta a nivel vascular con Ateroesclerosis, óseo con Osteoporosis, muscular con Sarcopenia y neuronal con la enfermedad de Alzheimer. A todas estas enfermedades les corresponden unos factores de riesgo determinados por nuestro estilo de vida y con un denominador común: el estrés.

El estrés puede ser de varios tipos: Mental, Oxidativo, Inmunológico y Glicativo, del cual vamos a hablar en esta comunicación.

El estrés glicativo está relacionado con la Diabetes y la Dislipidemia. Parte de la reacción de los azúcares, lípidos y el alcohol con las proteínas, en lo que se conoce como Glicación o reacción de Maillard. Esta reacción es normal y nuestro cuerpo dispone de ella en una primera fase inicial a través de una cascada de reacciones fisiológicas dentro de la normalidad. El problema viene cuando al

acumularse en el tiempo, los azúcares y el alcohol, se sobrepasa esta primera fase y sobrevienen lo que se conoce como “picos de aldehído” que no es otra cosa que el radical altamente reactivo CHO que exponen tanto los azúcares como los lípidos y el alcohol, que al reaccionar con el terminal amino de las proteínas, genera lo que se conoce como Advanced GLication End Substances AGES, los cuales se depositan en los tejidos y células dañando a los diversos órganos, entre otros, fundamentalmente, al riñón y la retina.



Resulta además, que en las membranas celulares existen receptores para estos productos finales de la glicación,

llamados RAGES y que al reaccionar con los mismos dan lugar a una reacción en cadena llegando a la disfunción endotelial, que como sobéis es la base de todos los deterioros a diferentes niveles de nuestro organismo.

Durante cientos de miles de años nuestro cuerpo ha convivido con el estrés oxidativo y ha desarrollado un eficaz sistema antioxidante, pero desgraciadamente las últimas décadas han traído tales cambios en la dieta y en la actividad física que ha surgido un nuevo estrés, el estrés glicativo, el cual a través de los AGES y sus receptores, provoca el estrés de un componente de nuestras células llamado el Retículo Endoplasmático lo que en último lugar puede desembocar en la muerte celular.

Bien, así que ahora sabemos que el alcohol y los azúcares, en exceso y con el tiempo, van a dar lugar al acumulo de unas sustancias muy nocivas para nuestra salud, los AGE; la cuestión entonces es , cómo podemos prevenir este estrés glicativo, y para ello vamos a abordar el mismo en sus sucesivas fases:

1. DISMINUIR LA ABSORCION DE LAS SUSTANCIAS CAUSANTES

Debemos comer despacio y masticar bien; tomar un yogurt antes de comer; tomar vegetales con fibra y vinagre de primer plato; no tomar nunca arroz o pasta solos, sin proteína, como ejemplo muy saludables están el

Gyudon y el Mabodon , dos platos japoneses que combinan el arroz y carne y la soja fermentada.



Gyūdon es un plato de la cocina japonesa que consiste en un cuenco de arroz cubierto con carne de ternera picada y cebollas previamente remojadas en una salsa dulce aderezada con salsa de soja y mirin. A menudo incluye también shirataki



"Mabo" is a Japanese dish with tofu and ground pork in a spicy ginger sauce.

"Don" means "rice bowl" in Japanese. So anything served with rice in a bowl is called a don.

2. DISMINUIR LA FORMACION DE AGES

Tomar bebidas antiglicativas: Té verde, Manzanilla, Rooibos, Planta camaleón. Ya adelantábamos al hablar de conceptos generales de Nutrición, cómo había que prescindir del postre y sustituirlo por una bebida de este tipo. Pues bien, ahora ya sabéis el por qué de esta medida, buscamos las Catequinas y Polifenoles de estas infusiones. Tomaremos también frutos y verduras antiglicativas donde buscamos también los polifenoles:

Frutos secos, frutas del bosque. EL aceite de oliva es otra buena fuente de polifenoles, así como el chocolate negro rico en cacao.



Manzanilla



Rooibos



Houttuynia cordata

**Hierba con olor a pescado, houttuynia hojas de corazón,
mala hierba del obispo y planta camaleón**



Frutos del bosque



Cacao

3. AUMENTAR LA DEGRADACION Y EXCRECION DE AGES

Aquí es fundamental nuestra calidad del sueño, ya que la falta de este conlleva una desregulación del metabolismo del azúcar, con picos postprandiales cuando no se ha dormido bien, y aquí vuelve a aparecer de nuevo la molécula de la que tanto os he hablado, la Melatonina, la cual al favorecer el sueño profundo, contribuye al bienestar del metabolismo de la glucosa y mejora la función de las células beta pancreáticas evitando la progresión de la diabetes tipo II del adulto.

También es conveniente saber que hay estudios que demuestran como los colchones tridimensionales de cuatro capas contribuyen a través del buen dormir a la regulación del metabolismo glucídico.

4. CONTROL DE LA SEÑALIZACION DE LOS AGES / RAGES

Entre las moléculas que contribuyen a la inhibición de los AGES se encuentra la Piridoxamina o Vitamina B6 que aunque ampliamente presente en muchos alimentos merece la pena mencionar a los pistachos entre los más ricos en la misma.



Resumiendo, el exceso de alcohol, de azúcar y la falta de sueño de buena calidad, en el tiempo, conlleva a la glicación tardía con la formación de los AGES que dañan al cuerpo alterando la estructura y función de las proteínas. Hemos expuesto algunas medidas sencillas para prevenir esta glicación como son tomar bebidas

infusionadas de manzanilla, te verde o Rooibos en sustitución del postre o a media tarde, tomar un yogurt antes de la comida, no tomar pasta o arroz sin la presencia de proteínas, tomar frutos antiglicativos y procurarse un sueño de buena calidad mediante el recurso a la Melatonina, de la cual no debéis tener miedo de tomar en dosis superiores a las comerciales, como ya hemos comentado en otras comunicaciones; colchones de 4 capas, y por supuesto aunque no lo hayamos dicho, tratar el estrés mental y físico con una buenas prácticas de relajación, como es el Yoga, los baños de agua caliente con sal y otras formas de Neuromodulación de las que ya hemos hablado también.

Pues nada, feliz descanso a todos.



Colchón tridimensional de 4 capas

Copyright Dr. Cedro

