

*Pierde peso, deshazte de los antojos
y recupera tu energía*

JESSIE INCHAUSPÉ

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Equilibra tus niveles de glucosa
y cambiarás tu salud y tu vida



DIANA

JESSIE INCHAUSPÉ

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Equilibra tus niveles de glucosa y
cambiarás tu salud y tu vida

Salud natural

DIANA

Opiniones de la comunidad de Instagram de Glucose Goddess (Diosa de la Glucosa)

Aunque estas opiniones están basadas en triunfos individuales, los resultados pueden variar.

«Unos días después de empezar a aplicar los consejos de Jessie, mis antojos desaparecieron. Esto lo cambió todo.»

LAURA, 64 AÑOS

«Como pasta y pierdo peso. Qué maravilla. ¿Qué más se puede pedir?»

JASMIN, 20 AÑOS

«Después de no ovular durante dos años, vuelvo a ovular con regularidad. He perdido dieciséis kilos. Me ha desaparecido el acné. Y me siento mucho mejor mentalmente. La información que compartes Jessie me ha cambiado la vida. ¡No voy a volver a lo de antes!»

HEATHER, 31 AÑOS

«Jessie me ha enseñado que podía cambiar mi experiencia con la menopausia. Mis amigos me decían que no podría perder el peso que estaba ganando. Gracias a Jessie ¡les he demostrado que no tenían razón! Gracias a sus trucos relacionados con la glucosa he perdido cuatro kilos, duermo como dormía antes, me siento genial y ya no tengo ganas de echarme siestas a media tarde. Me siento aún mejor que antes de la menopausia.»

BERNADETTE, 55 AÑOS

«Me diagnosticaron diabetes tipo 2 después de mi tercer embarazo, hace dieciséis años. He ido empeorando con los años y cada vez me costaba más controlarla. Después de empezar a implementar los trucos de Jessie, en cuatro meses, pasé de tener los niveles de glucosa en ayunas de doscientos miligramos por decilitro a ciento diez: de padecer una diabetes grave a ya no ser diabética. ¡He podido revertir la situación yo sola!»

FATEMEH, 51 AÑOS

«Su información me ha cambiado la vida... ¡He perdido dieciséis kilos en dos meses! Los problemas que tenía de migraña han mejorado significativamente y tengo la energía por las nubes. Me siento mejor que nunca.»

ANNALaura, 49 AÑOS

«Después de cuatro meses siguiendo las enseñanzas de Jessie sobre la glucosa, he perdido seis kilos sin hacer ningún esfuerzo, mi enorme problema de acné hormonal ha desaparecido y por primera vez en mi vida adulta tengo unos niveles de tiroides normales (pasé de 8,7 miliunidades por litro de hormona estimulante de la tiroides a 4,4). Nunca me había sentido mejor.»

TAMARA, 31 AÑOS

«Tengo sesenta y cuatro años, he sobrevivido a un cáncer de mama y tengo problemas cardíacos, con la glucosa y con la tiroides. Sigo un tratamiento de supresión hormonal y sin embargo he logrado perder ocho kilos en tres meses con los cambios tan absurdamente fáciles que Jessie explica de maravilla. Estoy lo más delgada que he estado desde que di a luz y mis analíticas son, según mi médico, como las de una quinceañera. Me cuesta creerlo ¡incluso a mí! Gracias, Jessie, por cambiarme la vida.»

DOVRA, 64 AÑOS

«Soy diabética de tipo 1. Solía tener picos de trescientos miligramos por decilitro después de desayunar. Con la información que comparte Jessie he aprendido a mantener los niveles de glucosa estables y mi hemoglobina glicosilada ha bajado del 7,4 % al 5,1 % en tres meses... Ya no grito ni a mi familia ni a mis amigos. Por fin puedo ser la persona que quiero ser.»

LUCY, 24 AÑOS

«Me faltan palabras para describir lo mucho que los trucos de Jessie me han cambiado la vida. Hace dos años dejé de tomar la píldora anticonceptiva con el objetivo de crear una familia. Pensé que sería fácil. Pero no me venía la regla. Después de un año, fui al médico y me diagnosticaron resistencia a la insulina y ovarios poliquísticos. Fue muy duro. Por suerte encontré las publicaciones de Jessie y recobré la esperanza... Empecé a implementar sus consejos. ¡Me volvió la regla al cabo de dos meses! Todos los síntomas del síndrome de ovarios poliquísticos desaparecieron (exceso de vello, ansiedad, ganas de comer constantemente) y ahora... ¡acabo de saber que estoy embarazada! ¡Estoy tan feliz que no puedo ni describirlo!»

FILIPA, 29 AÑOS

«Pasé de tener un 19 % de grasa en el cuerpo a un 8 %. ¡Estoy muy contento! Y todo esto sin dejar de comer los alimentos que me gustan.»

SEMIR, 24 AÑOS

«Me diagnosticaron diabetes gestacional a las veintinueve semanas de embarazo. Después de seguir los consejos de Jessie durante un mes, he notado grandes cambios: me siento mejor que nunca desde que estoy embarazada, no estoy hinchada, mis niveles de azúcar en sangre son constantes y están controlados, mi médico está contento y, lo más importante, ya no tengo miedo. Recomiendo muchísimo la obra de Jessie a todas las futuras madres.»

PAULINA, 39 AÑOS

«Llevo casi treinta años sufriendo bulimia severa y nada me había ayudado hasta que empecé a seguir a Jessie y a vigilar mis niveles de glucosa con sus trucos. Hace ya dos meses que no me doy ningún atracón, lo cual me parece increíble. Sinceramente, pensaba que era algo que formaba parte de mí y que nunca podría superar.»

SUE, 48 AÑOS

«Ya hace muchos años que lidio con la hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en sangre). No era consciente de que podía mejorar drásticamente mi problema cambiando simplemente algunos elementos en mis comidas, como el orden en el que ingiero los alimentos. Gracias a Jessie y sus observaciones basadas en pruebas, he aprendido a poder comer una galleta o chocolate con un impacto mucho menos negativo. Ahora que mi nivel de azúcar en sangre es mucho más estable, puedo abordar más fácilmente los síntomas de ansiedad que sufro y concentrarme en afrontar la raíz de aquello que los provoca.»

ILANA, 37 AÑOS

«Siento como si después de un mes hubiera renacido. Me he pasado la mayor parte de mi vida con encefalomiелitis miálgica y fatiga crónica. También he sufrido síntomas de covid persistente. Después de descubrir Glucose Goddess, me siento mucho mejor; ¡estoy más sana, más feliz y he recuperado la energía! Muchísimas gracias.»

CHRISTIE, 37 AÑOS

«En los últimos dos años se me ha caído el pelo una barbaridad. No entendía nada y estaba hecha polvo. Y luego, un milagro: empecé a seguir los principios de Glucose Goddess durante cuarenta días, ¡y ahora me está volviendo a crecer el pelo y es más grueso que antes! ¡Estoy muy contenta! Y no solo eso, sino que también he revertido la prediabetes (solía tener los niveles de glucosa en ayunas en ciento diez miligramos por decilitro, y ahora los tengo en noventa y seis). La energía que tengo todo el día es mucho más estable y también he estabilizado los niveles de hambre y sed. Ya no necesito esa segunda taza de café por la tarde o una merienda “de emergencia”. Mi claridad mental ha mejorado y el acné ha desaparecido. Es increíble lo rápidos que llegaron los cambios. Recomiendo a todo el mundo que siga a Jessie.»

AYA, 27 AÑOS

«Tengo diabetes tipo 1. Durante décadas nadie pudo ayudarme. Desde que descubrí Glucose Goddess han desaparecido los antojos, finalmente logré seguir una dieta más saludable y mi glucosa ha pasado de 530 miligramos por decilitro a 156 en los primeros días y la dosis de insulina, ahora, es una décima parte de la de antes. Ah, ¡y he perdido tres kilos! Mi médico y mi nutricionista se quedaron muy sorprendidos y ahora recomiendan Glucose Goddess a sus pacientes.»

MARIEL, 43 AÑOS

AVISO LEGAL DE JESSIE

En este libro hago que los descubrimientos científicos existentes estén al alcance de todo el mundo. Los traduzco en consejos prácticos. Soy científica, no médico, así que recuerda que el contenido de este libro no son consejos médicos. Si sufres una afección médica o tomas alguna medicación, habla con tu médico antes de usar los trucos de este libro.

AVISO LEGAL DE LA EDITORIAL

El material contenido en este libro tiene fines exclusivamente informativos. La situación de cada individuo es única, así que antes de empezar la dieta, el ejercicio y las técnicas descritas en este libro, sea prudente y consúltelo con un profesional de la salud. El autor y la editorial declinan toda responsabilidad de forma expresa en el caso de que se den efectos adversos resultantes del uso o de la aplicación de la información contenida en este libro.

QUERIDO LECTOR

¿Qué es lo último que has comido?

Venga, piénsalo un momento.

¿Te ha gustado? ¿Qué aspecto tenía? ¿Cómo olía? ¿Qué sabor tenía? ¿Dónde estabas cuando te lo has comido? ¿Con quién estabas? ¿Y por qué lo has elegido?

La comida no solo es deliciosa, sino que también es vital para nosotros. Y sin embargo, sin saberlo, la comida también puede provocarnos consecuencias inesperadas. Así que ahora tocan las preguntas más difíciles: ¿sabes cuántos gramos de grasa se han añadido a tu barriga después de ingerir eso que has tomado? ¿Sabes si provocará que mañana te despiertes con un grano en la cara? ¿Sabes la cantidad de placa que se ha construido en tus arterias o cuántas arrugas te han aparecido en la cara? ¿Sabes si es el motivo por el que tendrás hambre de nuevo dentro de dos horas, dormirás mal esta noche o sentirás que no tienes energía mañana?

En resumidas cuentas: ¿sabes lo que te provoca en el cuerpo y en la mente lo último que has comido?

Muchos de nosotros no lo sabemos. Por lo menos, yo no lo sabía antes de empezar a estudiar una molécula llamada glucosa.

Para la mayoría de nosotros, nuestro cuerpo es una caja negra: sabemos su función, pero no cómo funciona exactamente. A menudo decidimos lo que comeremos basándonos en lo que leemos o escucha-

mos, en vez de lo que necesita realmente nuestro cuerpo. «El animal tiende a comer con el estómago, y el humano, con el cerebro», escribió el filósofo Alan Watts. Si nuestro cuerpo pudiera hablarnos, sería otra historia. Sabríamos exactamente por qué volvemos a tener hambre al cabo de dos horas, por qué dormimos mal anoche y por qué sentimos que tenemos menos energía al día siguiente. Tomaríamos mejores decisiones acerca de lo que comemos. Mejoraría nuestra salud. Mejoraría nuestra vida.

Bueno, te voy a dar una exclusiva.

Resulta que nuestro cuerpo nos habla constantemente.

Pero no sabemos cómo escucharlo.

Todo lo que nos metemos en la boca provoca una reacción. Lo que comemos afecta a los treinta billones de células y los treinta billones de bacterias¹ que tenemos dentro. Elige: antojos, granos, migrañas, mente nublada, cambios de humor, aumento de peso, somnolencia, infertilidad, síndrome de ovarios poliquísticos (SOP), diabetes tipo 2, enfermedad del hígado graso, enfermedades coronarias... Todos estos son mensajes que nos manda el cuerpo para decirnos que tiene problemas.

Y yo le echo la culpa a nuestro entorno. Nuestras elecciones nutricionales están influidas por campañas de *marketing* multimillonarias que tienen el objetivo de enriquecer a la industria alimentaria. Campañas de refrescos, comida basura y golosinas.² Normalmente se justifican con el disfraz de «lo que importa es la cantidad que comes; la comida procesada y el azúcar no son malos en sí».³ Pero científicamente se está demostrando lo contrario: las comidas procesadas y el azúcar son perjudiciales para nosotros, incluso si su ingesta no representa un exceso calórico.⁴

Aun así, por culpa de este *marketing* engañoso nos creemos frases como estas:

«La pérdida de peso se basa en calorías que entran y calorías que salen».

«No deberías saltarte nunca el desayuno.»

«Las tortitas de arroz y los zumos de frutas son buenos para ti.»

«Los alimentos grasos son malos para ti.»

«Necesitas azúcar para tener energía.»

«La diabetes tipo 2 es una enfermedad genética y no puedes hacer nada para combatirla.»

«Si no pierdes peso es porque no tienes suficiente fuerza de voluntad.»

«Tener sueño a las tres de la tarde es normal, toma café.»

Las decisiones basadas en informaciones erróneas que tomamos respecto a la comida tienen una influencia en nuestro bienestar físico y mental, e impiden que nos despertemos cada mañana sintiéndonos genial. Puede que no te parezca importante que no te sientas genial cada mañana, pero si pudieras... ¿no lo querrías? Yo he venido a decirte que existe una manera de que esto sea posible.

Los científicos llevan mucho tiempo estudiando cómo nos afecta la comida y ahora tenemos más información que nunca sobre el tema. En los últimos cinco años, en laboratorios de todo el mundo se han hecho varios descubrimientos: se ha puesto al descubierto cómo reacciona nuestro cuerpo a la comida en tiempo real y se ha demostrado que aunque lo que comemos importa, también es importante cómo lo comemos (en qué orden, combinación y cómo agrupamos los alimentos).

Lo que demuestra la ciencia es que en la caja negra que es nuestro cuerpo, hay una premisa que afecta a todos los sistemas. Si entendemos esta premisa y tomamos las decisiones adecuadas para optimizarla, podemos mejorar enormemente nuestro bienestar físico y mental. Esta premisa es la cantidad de azúcar o *glucosa* en sangre.

La glucosa es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. La mayor parte la obtenemos de los alimentos que ingerimos, y luego se transporta por nuestro torrente sanguíneo hasta llegar a las células. Su concentración puede fluctuar mucho a lo largo del día y los aumentos bruscos en la concentración (los llamados *picos de glucosa*) afectan a todo, desde nuestro estado de ánimo, nuestro sueño, nuestro peso y nuestra piel hasta la salud de nuestro sistema inmunitario, el riesgo de contraer enfermedades coronarias y nuestras probabilidades de concebir un bebé.

En pocas ocasiones oirás hablar de la glucosa, a no ser que tengas diabetes, pero la verdad es que la glucosa nos afecta a todos y cada uno de nosotros. En los últimos años, las herramientas para monitorizar esta molécula son cada vez más fáciles de obtener. Si combinamos esto con los avances científicos que he mencionado antes, tenemos acceso a más información que nunca, y podemos utilizar estos datos para conocer mejor nuestro cuerpo.

Este libro está dividido en tres partes: (1) qué es la glucosa y a qué nos referimos cuando hablamos de picos de glucosa, (2) por qué son perjudiciales los picos de glucosa y (3) qué podemos hacer para evitar los picos y seguir comiendo los alimentos que nos gustan.

En la primera parte, explico qué es la glucosa, de dónde viene y por qué es tan importante. Las observaciones científicas ya existen, pero las noticias no se propagan suficientemente rápido. Regular la glucosa es importante para todo el mundo, tanto si se tiene diabetes como si no: un 88 % de los norteamericanos son propensos a tener niveles de glucosa poco regulares (incluso si no tienen sobrepeso según las pautas médicas), y la mayoría no lo sabe.⁵ Cuando nuestros niveles de glucosa se desregulan, experimentamos picos de glucosa. Durante un pico, la glucosa nos inunda el cuerpo a gran velocidad y aumenta la concentración en nuestro flujo sanguíneo por encima de los treinta miligramos por decilitro (mg/dL) en un periodo de una hora aproximadamente (o menos), y luego se reduce igual de rápido. Los picos tienen consecuencias perjudiciales.

En la segunda parte, describo cómo nos afectan los picos de glucosa a corto plazo (hambre, antojos, fatiga, peores síntomas de la menopausia, migraña, mala calidad del sueño, dificultad para gestionar la diabetes tipo 1 y la diabetes gestacional, sistema inmune debilitado, función cognitiva deteriorada) y a largo plazo. Los niveles de glucosa desregulados contribuyen al envejecimiento y al desarrollo de enfermedades crónicas como el acné, el eccema, la psoriasis, la artritis, las cataratas, el alzhéimer, el cáncer, la depresión, los problemas intestinales, las enfermedades coronarias, la infertilidad, el SOP, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y el hígado graso.

Si trazaras tu nivel de glucosa en un gráfico cada minuto de cada día, la línea que uniría los puntos tendría picos y valles. Esa gráfica presentaría tu *curva de glucosa*. Si hacemos cambios en nuestro estilo de vida para evitar los picos, aplanamos nuestras curvas de glucosa. Cuanto más planas sean nuestras curvas de glucosa, mejor. Con unas curvas de glucosa más planas, reducimos la cantidad de insulina (una hormona que se segrega como respuesta a la glucosa) en el cuerpo y esto es beneficioso, ya que demasiada insulina es uno de los principales causantes de la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y el SOP.⁶ Con unas curvas de glucosa más planas, también aplanamos de forma natural nuestras curvas de fructosa (la fructosa se halla en los alimentos dulces junto a la glucosa), lo cual también es beneficioso, y demasiada fructosa aumenta la probabilidad de tener obesidad, enfermedades coronarias e hígado graso no alcohólico.⁷

En la tercera parte te enseñaré cómo puedes aplanar tus curvas de glucosa con diez trucos alimentarios sencillos que puedes incorporar a tu vida con facilidad. Yo estudié Matemáticas en la universidad, y luego Bioquímica. Esta formación me ha permitido analizar y sintetizar datos de una gran cantidad de ciencia nutricional. Además, he hecho muchos experimentos en los que me pongo un dispositivo llamado «monitor continuo de glucosa» que me enseña mis niveles de glucosa a tiempo real. Estos diez trucos que compartiré son sencillos y sorprendentes. No hay ninguno que te diga que no puedes volver a comer postres, que tengas que contar calorías o que tengas que hacer ejercicio durante horas y horas cada día. En vez de eso, te animan a utilizar lo que hayas aprendido sobre tu fisiología en la primera y segunda parte (tras escuchar bien a tu cuerpo) para tomar mejores decisiones sobre cómo comes. Y a menudo esto significa que te tienes que poner *más* comida en el plato que la normal. En esa última sección, te proporcionaré toda la información que necesitarás para evitar los picos de glucosa sin tener que ponerte un sistema de monitorización.

A lo largo del libro, recorro a estudios científicos innovadores para explicar por qué funcionan estos trucos y cuento historias de la vida real que demuestran cómo funcionan si los pones en práctica. Verás

datos extraídos de mis propios experimentos y experimentos de Glucose Goddess, una comunidad *online* que he creado y que actualmente (en el momento de la impresión de este libro) tiene más de ciento cincuenta mil miembros. También leerás comentarios de miembros que, basándose en la información de este libro, han perdido peso, han reducido sus antojos, mejorado los niveles de energía, han limpiado su piel, se han librado de los síntomas del síndrome del ovario poliquístico, han contrarrestado la diabetes tipo 2, se han librado del sentimiento de culpa y han ganado muchísima seguridad en sí mismos.

En cuanto acabes de leer este libro, serás capaz de escuchar los mensajes que te mande el cuerpo y entenderás qué tienes que hacer en consecuencia. Tomarás decisiones alimentarias fundamentadas, y ya no serás víctima de los mensajes de *marketing*. Tu salud mejorará, y tu vida, también.

Te lo digo por experiencia, porque a mí me ha pasado.

¿CÓMO HE LLEGADO HASTA AQUÍ?

¿Conoces el dicho popular «no des nada por sentado»? Bueno, pues yo lo hice con mi salud hasta que tuve un accidente a los diecinueve años que me cambió la vida.

Estaba en Hawái de vacaciones con unos amigos. Una tarde salimos de excursión por la selva y decidimos que saltar por una cascada sería una idea maravillosa (te voy a destripar el final: no lo fue).

Era la primera vez que intentaba hacer algo así. Mis amigos me dijeron qué tenía que hacer: «Mantén las piernas muy rectas para que lo primero que entre en el agua sean tus pies».

«¡Vale!», dije, y me dispuse a saltar.

Aterrorizada, olvidé el consejo tan pronto como salté del borde del acantilado. No llegué al agua con los pies primero, sino que aterricé con el culo. El impacto con el agua creó una conmoción que me subió por la columna vertebral y, como en un efecto dominó, se me comprimieron todas las vértebras.

Oí un chac-chac-chac-chac-chac-chac-chac, hasta llegar a mi segunda vértebra torácica, que estalló en catorce pedazos bajo esa presión.

Mi vida también estalló en pedazos. Después de ese momento, se dividió en dos: *antes* del accidente y *después* del accidente.

Me pasé las siguientes dos semanas inmovilizada en una cama de hospital, esperando a que me operaran la columna vertebral. Tumba-

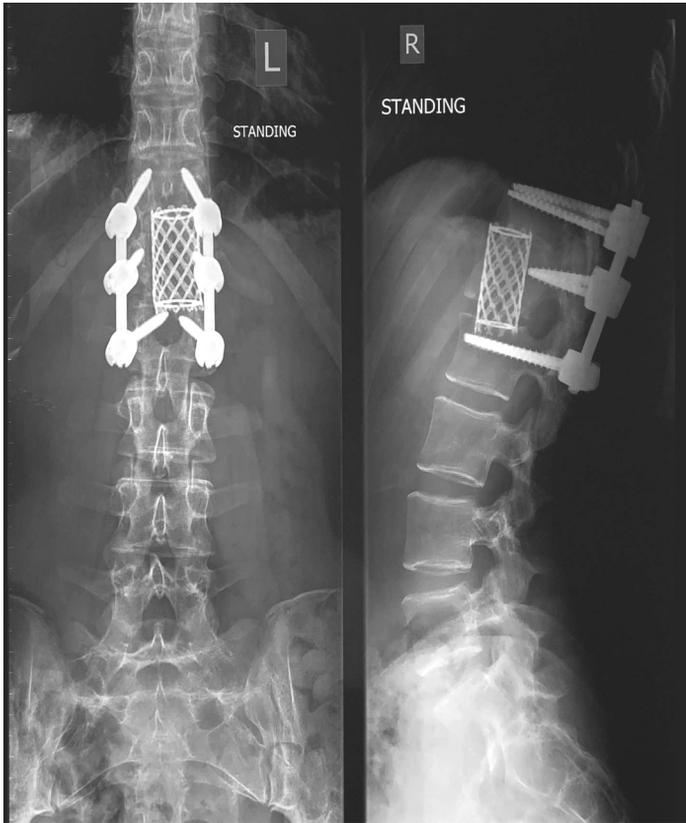
da, pero despierta, no podía dejar de imaginarme lo que pasaría, y no me lo acababa de creer: el cirujano me abriría el torso por el lateral, a la altura de la cintura y luego por la espalda, a la altura de la vértebra rota. Me sacaría los fragmentos de hueso, así como los dos discos que lo rodeaban, luego me fusionaría las vértebras y me taladraría con seis varillas metálicas de 7,5 centímetros la columna. Con un taladro eléctrico.

Los riesgos asociados a la intervención me aterrorizaban: perforación pulmonar, parálisis y muerte. Pero tampoco tenía ninguna otra opción. Los fragmentos vertebrales estaban presionándome la membrana de la médula espinal. Cualquier sacudida (incluso tropezarme por unas escaleras) podía hacer que se rasgara la membrana y me quedara parálitica de cintura para abajo. Tenía miedo. Me visualizaba en la mesa de operaciones, desangrándome y los médicos tirando la toalla. Me imaginaba que mi vida acabaría así, por haberme asustado cuando estaba suspendida en el aire haciendo algo que tenía que ser divertido.

El día de la operación se iba acercando, pero cuando finalmente llegó, deseé que no hubiera llegado. Cuando una anestesista me empezó a dormir para la intervención de ocho horas, me pregunté si ella sería la última persona a la que vería. Recé. Quería vivir. Si lograba despertarme, sabía que estaría llena de gratitud durante el resto de mi vida.

Me desperté. Era medianoche y estaba sola en la sala de reanimación. Al principio sentí un alivio enorme: estaba viva. Luego noté un dolor. Corrijo: noté mucho dolor. Las nuevas herramientas eran como un puño de hierro aplastándome la columna. Procuré incorporarme para llamar al personal de enfermería. Después de algunos intentos, apareció un enfermero malhumorado y desdeñoso. Fue una bienvenida deplorable de vuelta al mundo. Lloré. Quería estar con mi madre.

Es verdad, estaba muy agradecida: estaba profundamente agradecida por estar viva. Pero a la vez estaba sufriendo. Tenía un dolor punzante por toda la espalda, no podía moverme ni un centímetro sin



El resultado final... No, no hago saltar la alarma en el control de seguridad del aeropuerto, y sí, esto se quedará aquí toda mi vida.

sentir que las heridas se me iban a abrir y tuve la sensación de tener los nervios de las piernas en llamas durante varios días. Se me permitía una inyección de analgésicos cada tres horas. Y como un reloj, una enfermera entraba en mi habitación, me pellizcaba la grasa de un muslo y me administraba el pinchazo, alternando las piernas cada vez. No podía dormir porque me dolía todo mucho, y tampoco podía comer porque los opioides me daban náuseas. Perdí once kilos en dos semanas. Me sentía, a la vez, afortunada y estúpida, lamentaba lo que me había pasado, me sentía culpable por haber hecho que mis seres queridos tuvieran que pasar por eso y desconcertada por lo que tenía que hacer.

Mi cuerpo se curó en cuestión de meses, pero luego fueron mi mente y mi alma las que necesitaron rehabilitación. Me sentía desconectada de la realidad. Cuando me miraba las manos, no parecían mías. Cuando me miraba al espejo, me aterrorizaba. Algo estaba mal. Pero no sabía qué. Por desgracia, nadie lo sabía. Desde el exterior parecía que volvía a estar bien. Así que me quedé el sufrimiento para mis adentros. Cuando alguien me preguntaba cómo estaba, yo respondía: «Estoy genial, gracias». Pero si hubiera sido sincera, habría respondido: «Me siento como una extraña en mi propio cuerpo, no me puedo mirar al espejo sin volverme loca y tengo un miedo de muerte por si no vuelvo a estar bien nunca más». Más adelante me diagnosticaron trastorno de despersonalización-desrealización, un trastorno mental por el que las personas no pueden conectar consigo mismas o con la realidad que las rodea.

En ese momento vivía en Londres y recuerdo estar en el metro mirando a la gente que tenía sentada enfrente, preguntándome cuántos de ellos también estarían atravesando una situación difícil y lo ocultaban, como yo. Soñaba que alguien en el vagón reconocía mi sufrimiento y me decía que lo entendía, que se había sentido como yo y había conseguido volver a sentirse como antes. Pero, evidentemente, en vano. La gente que estaba a un metro de distancia no tenía ni idea de lo que me pasaba por dentro. Apenas lo sabía yo misma. Y tampoco tenía ni idea de lo que les pasaba por dentro a ellos ni de si estaban sufriendo también o no.

Me quedó claro que es difícil saber lo que nos pasa por dentro. Incluso cuando podemos ponerles nombre a nuestras emociones (gratitud, dolor, alivio, tristeza y demás), tenemos que averiguar por qué las sentimos. ¿Por dónde empezamos cuando no nos sentimos bien?

Yo solo quería volver a sentirme bien. Recuerdo decirle a mi mejor amiga: «No me importa nada, ni la escuela, ni el trabajo, ni el dinero, nada me importa más que estar sana». Era la convicción más profunda que he sentido jamás.

Y así es como, cuatro años más tarde, acabé en un tren que me llevó a sesenta y dos kilómetros al sur de San Francisco, a una oficina en la ciudad de Mountain View. Tras decidir que quería averiguar cómo comunicarme con mi cuerpo, sentí la necesidad de trabajar en la vanguardia de la tecnología sanitaria. En 2015, esa vanguardia era la genética.

Conseguí un puesto de becaria en la *start-up* 23andMe (se llama así porque todos tenemos veintitrés pares de cromosomas que llevan nuestro código genético). Y estar allí era lo que más quería en el mundo.

Esto era lo que me pasaba por la cabeza: el ADN forma mi cuerpo, así que si puedo entender mi ADN, podré entender mi cuerpo.

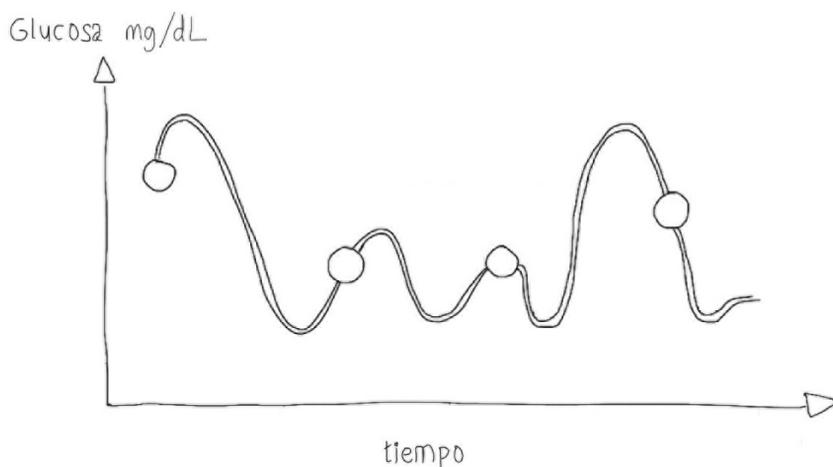
Trabajé como directora de producto. Tenía dos carreras y me apasionaba hacer que los temas complicados fueran simples. Estaba sacando partido a esos atributos: era la encargada de explicar la investigación genética a nuestros clientes y animarlos a participar respondiendo unas encuestas. Recogimos datos como no se había hecho antes: de forma *online* y a millones de personas a la vez. Cada cliente era un científico que contribuía a avanzar en nuestro conocimiento colectivo del ADN. El objetivo era innovar en el sector de la medicina personalizada y poder ofrecer recomendaciones de salud únicas para cada persona.

Era el mejor sitio, con la mejor gente, los mejores datos y la mejor misión. El ambiente en la oficina era electrizante.

Fui estableciendo una relación cada vez más estrecha con los científicos del equipo de investigación; luego, me leí todos los artículos que habían publicado y empecé a plantear preguntas. Pero poco a poco me decepcioné porque cada vez veía más claro que el ADN no era tan predictivo como pensaba. Por ejemplo, los genes pueden hacer que la posibilidad de que contraigas diabetes tipo 2 sea más elevada,¹ pero no pueden asegurarte si la vas a padecer o no. Mirar el ADN solo te da una noción de lo que puede pasar. En la mayoría de las enfermedades crónicas, desde migrañas hasta cardiopatías, la causa acaba siendo mucho más atribuible a «factores del estilo de vida» que a la genética. En resumidas cuentas, tus genes no determinan cómo te sentirás cuando te despiertes por la mañana.

En 2018, 23andMe lanzó una nueva iniciativa liderada por el equipo de investigación e innovación sanitaria, que estaba al mando de generar ideas innovadoras. Estaban debatiendo... los monitores continuos de glucosa (MCG).

Los MCG son pequeños dispositivos que se colocan en la parte externa del brazo para registrar los niveles de glucosa. Se crearon para sustituir los test de punción digital que los diabéticos llevaban décadas usando y que te proporcionan los niveles de glucosa solo unas veces al día. Con un MCG, los niveles de glucosa se registran cada pocos minutos. Aparecen curvas de glucosa enteras y se envían directamente al móvil, lo cual es muy práctico. Su utilización supuso un punto de inflexión para los diabéticos, que se basan en los niveles de glucosa para dosificar la medicación.



Los monitores continuos de glucosa, o MCG, registran las curvas de glucosa (representadas con líneas), que pasan desapercibidas con los test tradicionales de punción digital (representados con círculos blancos).

Poco después de que 23andMe lanzara el proyecto, atletas de élite también empezaron a ponerse MCG, y a utilizar las mediciones de glucosa para optimizar su rendimiento atlético y su resistencia.² Y luego se publicaron algunos artículos científicos sobre estudios que utili-

zaban estos dispositivos para mostrar que las personas que no padecían diabetes también podían tener niveles de glucosa altamente desregulados.³

Cuando el equipo de investigación e innovación sanitaria anunció que llevaría a cabo un estudio para examinar la respuesta a los alimentos en personas que no sufren diabetes, pedí formar parte del proyecto de inmediato. Siempre estaba atenta por si salía algo que pudiera ayudarme a entender mi propio cuerpo. Pero lo que no me esperaba es lo que pasó a continuación.

Vino una enfermera a la oficina a colocarnos el dispositivo a los cuatro que nos habíamos ofrecido voluntarios. La esperamos en una sala de conferencias con paredes de cristal; luego nos remangamos. Después de limpiar la parte posterior de mi brazo izquierdo con una gasa empapada en alcohol, la enfermera me colocó un aplicador sobre la piel. Me explicó que una aguja introduciría una pequeña fibra de tres milímetros de largo (un electrodo) bajo mi piel. Luego la aguja saldría, dejando la fibra dentro de la piel y un transmisor adhesivo que la cubriría. Lo llevaría puesto durante dos semanas.

Uno, dos... ¡clic! Ya llevaba el monitor y apenas noté nada.

El sensor necesitaba sesenta minutos para iniciarse, pero luego, con el teléfono en mano, podía controlar mis niveles de glucosa en cualquier momento.* Los números me enseñaban cómo respondía mi cuerpo a lo que comía (o lo que no comía) y a cómo me movía (o no me movía). Recibía mensajes de mi interior. «Hola, cuerpo, ¿qué tal?»

Cuando me sentía genial, miraba cómo tenía la glucosa. Cuando me sentía fatal, miraba cómo tenía la glucosa. Cuando hacía ejercicio, cuando me despertaba, cuando me acostaba, miraba cómo tenía la glucosa. Mi cuerpo me hablaba a través de los picos y bajadas que me aparecían en la pantalla del iPhone.

Hice mis propios experimentos y lo anoté todo. Mi cocina era mi laboratorio, mi sujeto de estudio era yo misma y mi hipótesis era que

* Técnicamente no en la sangre, sino en el fluido entre células. Están estrechamente relacionados.

la comida y el movimiento influyen en la glucosa a través de un conjunto de normas que podíamos definir.

No tardé mucho en empezar a notar patrones extraños: nachos un lunes, gran pico. Nachos un domingo, sin pico. Cerveza, pico. Vino, sin pico. M&M's después del almuerzo, sin pico. M&M's antes de cenar, pico. Cansada por la tarde: la glucosa había aumentado durante el almuerzo. Mucha energía todo el día: los niveles de glucosa habían sido muy estables. Salir de fiesta a tope con mis amigos: montaña rusa de glucosa durante la noche. Presentación estresante en el trabajo: pico. Meditación: estabilidad. Capuchino estando descansada: sin pico. Capuchino estando cansada: pico. Pan: pico. Pan con mantequilla: sin pico.

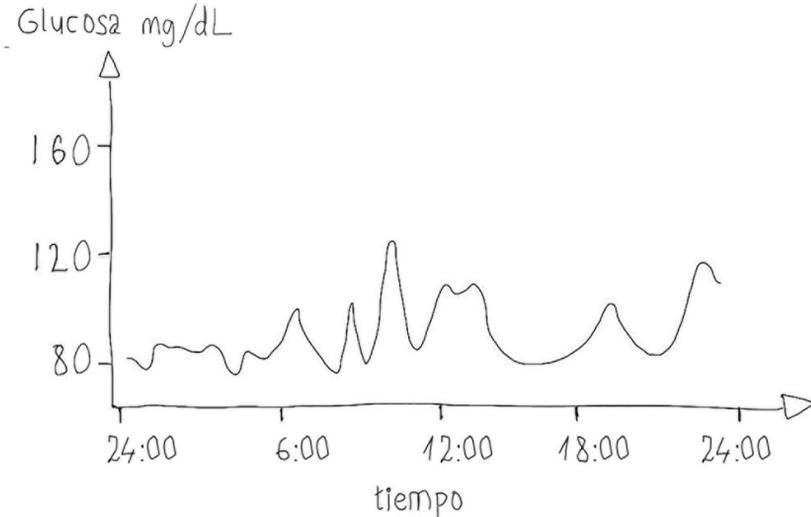
Las cosas se volvieron aún más interesantes cuando empecé a asociar mis estados mentales con los niveles de glucosa. La sensación de tener la mente nublada (que empecé a notar desde que sufrí el accidente) a menudo se asociaba con un gran pico, la somnolencia con una gran bajada. Los antojos estaban relacionados con una montaña rusa de glucosa, una sucesión rápida de picos y bajadas. Cuando me despertaba atontada, había tenido los niveles de glucosa altos toda la noche.

Cribé los datos, repetí muchos experimentos y contrasté mis hipótesis con los estudios publicados. Me quedó claro que para sentirme genial tenía que evitar los grandes picos y las grandes bajadas en los niveles de glucosa. Y eso es lo que hice: aprendí a aplanar las curvas de glucosa.

Hacía descubrimientos transformadores sobre mi salud. Puse fin a la sensación de tener la mente nublada y dominé los antojos. Cuando me despertaba por la mañana me sentía genial. Por primera vez desde el accidente, volví a sentirme realmente bien.

Así que empecé a contárselo a mis amigos. Y así es como empezó el movimiento Glucose Goddess. Al principio me encontré con muchas miradas perdidas. Les enseñé los estudios a mis amigos y les conté que también deberían preocuparse por aplanar sus curvas de glucosa. Como si oyeran llover.

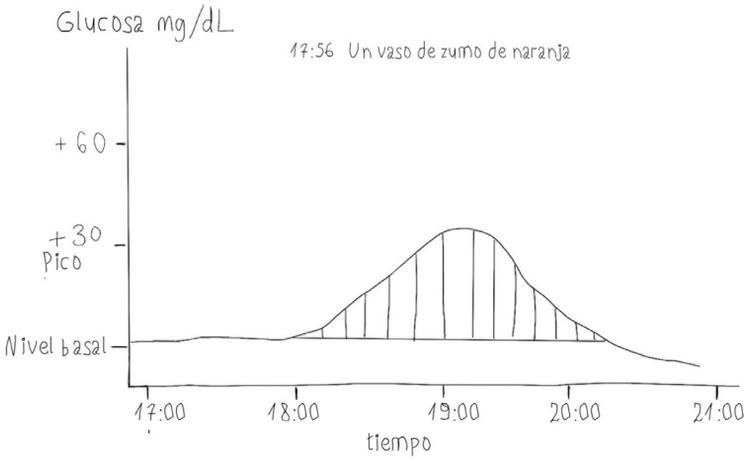
Me quedó claro que tenía que encontrar una manera de transmitir el contenido de esos estudios de una forma cautivadora. Se me ocurrió que podía utilizar mis propios datos glucémicos para ilustrar los estudios científicos. El problema era que en un inicio, los datos eran difíciles de entender.



Datos glucémicos de un día, sacados directamente del MCG.

Para ser capaz de descifrarlos, tenía que concentrarme en un momento concreto del día. Pero no había manera de hacerlo con la aplicación que venía por defecto con el MCG. Así que desarrollé un programa en el ordenador para hacerlo yo misma.

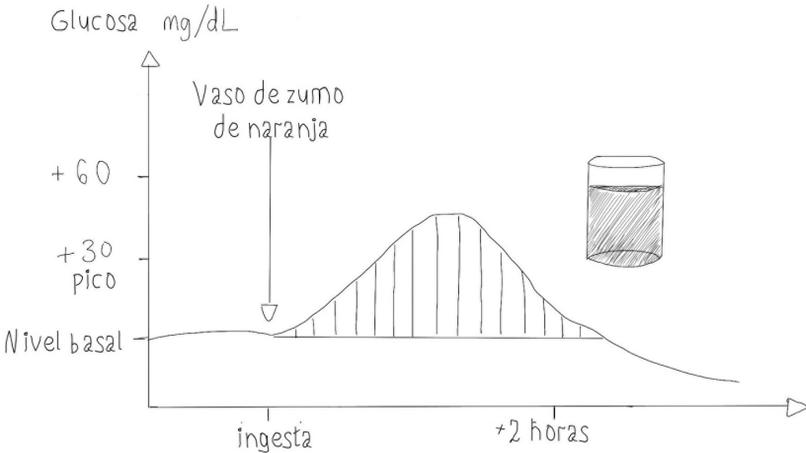
Empecé a llevar un diario de todo lo que comía. Por cada entrada en el diario, me centraba en franjas de tiempo de cuatro horas. Por ejemplo, «17.56 horas, un vaso de zumo de naranja». Entonces miraba la monitorización de glucosa empezando una hora antes de haberme tomado el zumo y acabando tres horas después. Esto me daba una buena perspectiva de mis niveles de glucosa antes de tomármelo, durante y después.



Me centré en las cuatro horas alrededor del momento en el que me había bebido el zumo de naranja, a las 17.56 horas.

Para hacerlo más visible, convertí los puntos en una línea y rellené el pico.

Y luego, como la ciencia también debería tener estilo, simplifiqué el eje y añadí una imagen del alimento a la derecha. Así era mucho más atractivo.



Un gráfico acabado con mi programa casero. El zumo de naranja —como todos los zumos de frutas— no contiene fibra y tiene mucho azúcar. Beber un zumo de frutas provoca un pico de glucosa.

PRIMERA PARTE

¿Qué es la glucosa?

CAPÍTULO 1

Entremos en la cabina del piloto. Por qué es tan importante la glucosa

Navegar por nuestra salud a veces puede hacernos sentir como cuando echamos un vistazo a la cabina del piloto de un avión de camino a nuestro asiento. Vemos cosas complicadas por todas partes: pantallas, diales, palancas, luces intermitentes, botones, interruptores, más palancas..., botones a la izquierda, a la derecha, en el techo (ahora en serio, ¿por qué hay botones en el techo?). Apartamos la mirada y nos sentimos agradecidos de que los pilotos sepan lo que están haciendo. Como pasajeros, lo único que nos importa es que el avión permanezca en el aire. En lo que concierne a nuestro cuerpo, somos los pasajeros que no tienen ni idea, pero (ojo con el giro de la trama) también somos los pilotos. Y si no sabemos cómo funciona nuestro cuerpo, es como si voláramos a ciegas.

Sabemos cómo queremos sentirnos. Queremos despertarnos con una sonrisa en los labios, sentirnos llenos de energía y emprender el día con entusiasmo. Queremos movernos con ligereza, que no nos duela nada. Queremos pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos, queremos sentirnos positivos y agradecidos. Pero saber cómo conseguirlo no es tarea fácil. Nos abruman todos los botones. ¿Qué tenemos que hacer? ¿Por dónde tenemos que empezar?

Deberíamos empezar con la glucosa. ¿Por qué? Porque es la palanca de la cabina del piloto que más nos recompensa. Es la más fácil de descubrir (gracias a los monitores continuos de glucosa), afecta a

cómo nos sentimos de forma instantánea (porque influye en nuestra hambre y nuestro estado de ánimo) y muchas cosas se ponen en su sitio en cuanto la tenemos bajo control.

Si nuestros niveles de glucosa están desequilibrados, los diales parpadean y saltan las alarmas. Ganamos peso, se nos disparan las hormonas, nos sentimos cansados, tenemos ansia de azúcar, nuestra piel se resiente, nuestro corazón sufre. Cada vez nos acercamos más a la diabetes tipo 2. Si nuestro cuerpo es el avión, los síntomas son el alabeo, el cabeceo y el desvío de una máquina fuera de control. Y estos nos indican con vehemencia que tenemos que rectificar algo para evitar estrellarnos. Para volver al modo ideal de crucero, tenemos que aplanar nuestras curvas glucémicas.

¿Y cómo movemos esta palanca? Muy fácil: con lo que nos ponemos en el plato.

Sí, ESTE LIBRO ES PARA TI

Un estudio reciente ha demostrado que solo un 12 % de los norteamericanos está metabólicamente sano,¹ lo cual significa que solo un 12 % de los norteamericanos tiene un cuerpo que funciona a la perfección, incluyendo unos niveles saludables de glucosa. No disponemos de esta cifra tan exacta para todos los países, pero sabemos que en el mundo entero, la salud metabólica y los niveles de glucosa cada vez están peor. Lo más probable es que tú, junto con nueve de cada diez personas cercanas a ti, viváis una montaña rusa glucémica sin saberlo.

Aquí tienes algunas preguntas que te puedes plantear para averiguar si tus niveles de glucosa están desregulados.

- ¿Algún médico te ha dicho que tienes que perder peso?
- ¿Estás intentando perder peso, pero te está resultando complicado?
- ¿La circunferencia de tu cintura está por encima de los cien centímetros si eres un hombre, o por encima de los noventa

centímetros, si eres una mujer? El tamaño de la cintura es mejor que el índice de masa corporal (IMC) para predecir enfermedades subyacentes.²

- ¿Tienes punzadas de hambre extrema durante el día?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes inquieto o enfadado?
- ¿Necesitas comer cada pocas horas?
- ¿Si la comida se retrasa, te sientes tembloroso, aturdido o mareado?
- ¿Tienes antojos de comida dulce?
- A media mañana o a media tarde, ¿te sientes soñoliento o estás cansado todo el rato?
- ¿Necesitas cafeína para poder funcionar durante el día?
- ¿Tienes problemas a la hora de dormir o te despiertas con palpitaciones?
- ¿Tienes crisis energéticas en las que te pones a sudar o te entran náuseas?
- ¿Tienes acné, inflamación u otros problemas cutáneos?
- ¿Tienes ansiedad, depresión o trastornos en el estado de ánimo?
- ¿Sientes la mente nublada?
- ¿Tu estado de ánimo es cambiante?
- ¿Coges resfriados frecuentemente?
- ¿Tienes reflujo ácido o gastritis?
- ¿Padeces desequilibrios hormonales, algunos meses no te viene la regla, tienes síndrome premenstrual, infertilidad o SOP?
- ¿Te han dicho alguna vez que tus niveles de glucosa son altos?
- ¿Tienes resistencia a la insulina?
- ¿Tienes prediabetes o diabetes tipo 2?
- ¿Tienes la enfermedad de hígado graso no alcohólico?
- ¿Tienes alguna patología cardíaca?
- ¿Te cuesta controlar la diabetes gestacional?
- ¿Te cuesta controlar la diabetes tipo 1?

Y lo más importante: ¿crees que podrías sentirte mejor de lo que te sientes ahora? Si la respuesta es *sí*, sigue leyendo.

QUÉ DICE ESTE LIBRO Y QUÉ NO DICE

Antes de entrar en materia, es importante saber a qué conclusiones *no* tienes que llegar con este libro. Deja que me explique.

Cuando era adolescente me hice vegana. Llevaba una dieta vegana *mala*. En vez de cocinarme nutritivos estofados de garbanzos o llenarme de tofu crujiente al horno y edamame al vapor, elegía Oreos (veganas) y pasta (vegana). Lo único que comía eran alimentos de baja calidad que me provocaban picos de glucosa. Me salían granos y siempre estaba cansada.

Un poco más tarde empecé una dieta keto. Una *mala* dieta keto. Tenía la esperanza de perder peso, pero al contrario, lo gané porque en el proceso de eliminar los hidratos de carbono de mi dieta, lo único que comía era queso. Aumenté tanto la carga de estrés de mi sistema hormonal que me dejó de venir la regla.

Cuanto más aprendía, más me daba cuenta de que las dietas extremas no eran nada beneficiosas, especialmente porque se puede abusar fácilmente de los dogmas (hay comida vegana muy poco saludable y hay comida keto muy poco saludable). Las «dietas» que funcionan son las que nos aplanan las curvas de glucosa, fructosa e insulina. Si las dietas vegana y keto se siguen correctamente, ambas cumplen este objetivo. Y si cualquier dieta se hace bien (es decir, que te ayuda a revertir una patología o a perder el exceso de peso) es por ese mismo motivo. En realidad, deberíamos buscar estilos de vida sostenibles, no dietas, y en nuestro plato hay sitio para un poco de todo, incluso azúcar. Saber cómo funciona la glucosa me ha ayudado a entenderlo mejor que nunca.

Hablando de moderación, quiero resaltar tres aspectos importantes que no deberías perder de vista mientras lees este libro.

En primer lugar, *la glucosa no lo es todo*.

Hay alimentos que harán que tus niveles de glucosa no se alteren en absoluto, pero que no son lo mejor para tu salud. Por ejemplo, los aceites industriales procesados y la grasa transgénica nos envejecen, inflaman y dañan los órganos, pero no provocan picos de glucosa. El

alcohol es otro ejemplo: no provoca un pico de glucosa, pero esto tampoco significa que sea bueno para nosotros.

La glucosa no lo es todo. Hay otros factores que determinan nuestra salud: dormir, hacer ejercicio, el estrés, la conexión emocional, el cuidado médico... Más allá de la glucosa, deberíamos prestar atención también a las grasas, la fructosa y la insulina. Ya llegaré a estos puntos más adelante en este libro. Pero tanto los niveles de fructosa como de insulina son difíciles de medir de forma continuada. Los niveles de glucosa son los únicos que podemos registrar desde la comodidad del sofá, y la buena noticia es que cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, también aplanamos las curvas de fructosa e insulina. Esto se debe a que la fructosa solo existe de la mano de la glucosa en los alimentos y a que el páncreas libera insulina como respuesta a la glucosa. Cuando hay cifras de insulina disponibles en estudios científicos (la insulina se puede medir de forma continuada en entornos médicos), explicaré el efecto que tienen mis trucos en estas cifras.

En segundo lugar, *el contexto es fundamental*. Mi madre me envía a menudo fotos de algo que no sabe si comprar o no en el supermercado. Me escribe: «¿Bueno o malo?». Yo siempre respondo: «Depende. ¿Qué comerías, si no?».

No podemos decir si un alimento es bueno o malo sin más contexto; todo es relativo. La pasta con un alto contenido de fibra es «buena» comparada con la pasta normal, pero es «mala» comparada con las verduras. Una galleta de avena es «mala» en relación con unas almendras, pero es «buena» en relación con una lata de Coca-Cola. Ya ves qué enigma. No puedes mirar la curva de glucosa de un solo alimento y determinar si es «bueno» o «malo». Tienes que compararlo con sus alternativas.

Finalmente, *las recomendaciones que se recogen aquí siempre están basadas en pruebas*. Todos los gráficos de glucosa que aparecen en este libro ilustran descubrimientos científicos a los que hago referencia y cito. No saco conclusiones generalizadas de los experimentos de glucosa de una única persona o de mis experimentos personales exclusivamente. Primero investigo: encuentro estudios científicos que expli-

can cómo un hábito determinado puede aplanar las curvas de glucosa; por ejemplo, un estudio que demuestra que diez minutos de actividad física moderada después de comer reduce el pico glucémico de esa comida. En estos estudios, el experimento se ha llevado a cabo con un gran número de personas y los científicos han llegado a una conclusión generalizada que estadísticamente es cierta. Lo único que quiero hacer es mostrar ejemplos visuales de lo que he encontrado. Así que elijo un alimento que todo el mundo conozca y que me suba los niveles de glucosa cuando lo como solo, como por ejemplo una bolsa de patatas fritas. Luego una mañana me como solo una bolsa de patatas fritas, monitorizo la curva glucémica que se produce, y luego a la mañana siguiente hago lo mismo, pero a continuación salgo a pasear diez minutos. El segundo pico es más pequeño, tal y como explica el estudio. Así es como demuestro a la gente que caminar después de comer reduce el pico de glucosa de esa comida. Hay ocasiones en las que no soy yo quien ilustra el experimento, sino otro miembro de la comunidad Glucose Goddess.

Así que si tu cuerpo es un avión y eres tanto el piloto como el pasajero, tómate estas tres advertencias como una lección de seguridad. Ahora que ya sabes que por donde tienes que empezar es por aplanar las curvas de glucosa para que tu cuerpo vuelva a volar por las alturas, abróchate el cinturón: ha llegado el momento de emprender el viaje entendiendo de dónde viene la glucosa.