

JESSIE INCHAUSPÉ

Autora del bestseller internacional *La revolución de la glucosa*



100
recetas
superfáciles

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

El MÉTODO

Cuatro semanas y 100 recetas
para deshacerte de los antojos,
recuperar energía y sentirte increíble

DIANA

**LA REVOLUCIÓN
DE LA GLUCOSA®**
El MÉTODO

JESSIE INCHAUSPÉ

DIANA

SUMARIO



La pregunta que lo empezó todo	6
El experimento piloto con 2.700 personas	7
¿El Método de la revolución de la glucosa es para ti?	8
Primero, algunas explicaciones científicas importantes... ..	12
El programa de cuatro semanas	21
Puede que te preguntes... ..	24
El cuaderno de ejercicios	27

SEMANA 1. DESAYUNO SALADO ... 36

SEMANA 2. VINAGRE 94

SEMANA 3. ENTRADA VEGETAL 140

SEMANA 4. MOVIMIENTO 216

Platos principales para cualquier ocasión	226
Postres para cualquier ocasión	252
SOS: antojos	268
He terminado la semana 4. Y ¿ahora qué?	271
Referencias científicas	277
Índice temático	278

LA PREGUNTA QUE LO EMPEZÓ TODO

«Jessie, ¿te puedes venir a vivir conmigo?» La primera vez que me hicieron esta pregunta fue en un mensaje de Instagram en mayo de 2022, unos días después de publicarse mi primer libro, *La revolución de la glucosa*. En él explicaba científicamente cómo el azúcar en sangre (también conocido como *glucosa*) afecta en todos los niveles de nuestra vida y compartía diez trucos fáciles para tomar las riendas y no solo sanar nuestro cuerpo, sino también recuperar la felicidad, la energía y la salud.

Entonces, ¿por qué de repente todo el mundo me quería de compañera? Porque mucha de la gente que leyó mi primer libro se quedó con ganas de más. Comprendieron mis investigaciones, que demostraban que la inmensa mayoría de nosotros sufrimos picos de glucosa (aumentos súbitos del azúcar en sangre después de comer) y que la mayoría no lo sabemos. Reconocieron en primera persona las señales asociadas a los picos de glucosa (antojos, fatiga crónica, adicción al azúcar, mala calidad del sueño, inflamación, mente nublada, síndrome del ovario poliquístico, diabetes y mucho más...). Entendieron los trucos y les encantó lo fáciles que eran, pero querían un plan para poner manos a la obra.

Me querían tener al lado para que los ayudara a poner en práctica la ciencia, día a día, comida a comida. Querían un libro de ejercicios, de recetas, de motivación y de inspiración. Querían saber cómo habían sanado los demás. Querían ayuda para que los trucos relativos a la glucosa se convirtieran en hábitos de por vida.

Me encantó esta magnífica idea, así que me senté y me puse manos a la obra.

Pensé en cómo empecé a aplicar esos trucos en mi vida cuando inicié mi aventura de la glucosa hace cuatro años. Pensé en cómo decidí el primer truco. Y luego el segundo. Pensé en

cómo decidía qué alimentos comprar y en los primeros nuevos platos que cociné. Pensé en lo que les digo últimamente a mis amigos cuando me piden un plan, paso a paso, para empezar su aventura de la glucosa.

Pensé en qué receta le recomiendo a un familiar que me llama para que lo inspire. Pensé en lo que me decía a mí misma y en lo que me motivó por el camino. Me puse en contacto con los lectores de mi primer libro y pregunté a quienes habían convertido los trucos en hábitos para saber lo que los había ayudado. Luego les pregunté a aquellas personas a las que les había parecido más complicado mantener los trucos, para saber qué necesitaban.

De esta investigación saqué dos cosas: en primer lugar, mucho entusiasmo por mi parte y, en segundo lugar, el libro que tienes en las manos. Te presento... (redoble de tambores, por favor): *La revolución de la glucosa: el Método*.

Este complemento práctico a *La revolución de la glucosa* es una guía de cuatro semanas para ayudarte a incorporar los trucos más importantes relativos a la glucosa en tu vida diaria. Incluye un cuaderno de ejercicios, paso a paso, en el que puedes escribir; cien de mis recetas preferidas, fáciles y deliciosas, y respuestas a todas tus preguntas.

Es el equivalente a vivir juntos durante cuatro semanas y te enseñe cómo hacer que tus niveles de glucosa se mantengan estables y te sientas mejor que nunca. A mí, aprender a reducir los picos de glucosa me cambió la vida. Y juntos, te ayudaremos para que empieces la revolución desde tu interior. Esto te permitirá sacar tu mejor versión y vivir tu vida de la forma más óptima posible.

Felicidades por haber dado este paso y gracias por haberme invitado. Te prometo que soy una buena compañera.

EL EXPERIMENTO PILOTO CON 2.700 PERSONAS

Desde los inicios del movimiento de la revolución de la glucosa en 2019, la implicación de la comunidad ha sido espectacular. Para este libro quise hacer un experimento piloto en el que la gente siguiera el Método, me planteara preguntas y compartiera sus resultados. Cuando estaba creando el formulario de participación, pensé que si se unían cien personas sería genial... pero me quedé boquiabierta y maravillada cuando fueron miles los que se ofrecieron voluntarios.

Dos mil setecientas maravillosas personas han puesto a prueba el Método de la revolución de la glucosa y me han ayudado a perfeccionarlo para que sea lo mejor de lo mejor. En primer lugar, me gustaría darles las gracias. Podrás encontrar sus nombres en las págs. 272-276, así como muchas de sus aportaciones y consejos a lo largo del libro. Han participado personas de 110 países diferentes y de edades comprendidas entre los 20 y los 70 años.

A lo largo de este experimento piloto, docenas de mujeres que habían dejado de tener la regla

(un síntoma común de los picos de glucosa) volvieron a tenerla, y tres mujeres con problemas para concebir desde hacía meses ¡se quedaron embarazadas! He recibido un sinfín de mensajes contándome acerca de relaciones que habían mejorado, de personas cuya diabetes se había reducido y de vidas que habían cambiado. Si quieres saber más acerca del estudio, puedes consultar este enlace: <www.glucosegoddess.com/method-whitepaper>.

Un apunte acerca de la pérdida de peso

El Método de la revolución de la glucosa no es una dieta. Su objetivo no es perder peso. No es restrictivo, ni te pide que cuentes calorías ni tampoco que comas más de lo normal. Se trata de estar sano y de sanar el cuerpo de dentro afuera, y de sentirte genial sea cual sea el tamaño de tu cuerpo. Pero muchas personas se han sorprendido al perder peso con este Método, aunque estuvieran comiendo más de lo normal y no contaran calorías. Esto es porque, cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, se disipan los antojos, las hormonas se reequilibran y estamos en modo «quemagrasas» más a menudo y durante más tiempo. La pérdida de peso es un efecto secundario habitual cuando se estabilizan los niveles de glucosa. De los 2.700 participantes, **un 38% de las personas que querían perder peso perdieron realmente peso en esas cuatro semanas.**

Y, finalmente, un 99% de las personas del programa afirmaron que continuarían con los trucos cuando el estudio de cuatro semanas llegara a su fin. Crearon hábitos nuevos y transformadores para toda la vida. Y tú también lo harás.

Antes de meternos más en ello, te dejo aquí algunos conceptos básicos que debes conocer.

Después del Método de cuatro semanas:



¿El Método DE LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA *es para ti?*

Yo antes creía que solo las personas con diabetes tenían que vigilar sus niveles de glucosa. En realidad, todo el mundo lo pensaba. Pero tras consultar los últimos avances científicos descubrí que eso no era cierto (puedes encontrar las referencias en la pág. 277): la mayoría de las personas experimentan picos de glucosa que pueden desencadenar una amplia gama de síntomas y problemas. A mí me gusta decir que esos síntomas son nuestro cuerpo tratando de decirnos algo, de contarnos acerca de la montaña rusa de glucosa que lleva por dentro.

Plantéate estas preguntas para saber si estás experimentando picos de glucosa y si el Método de la revolución de la glucosa te puede ayudar.

- ¿Tienes antojos de **comida dulce**?
- ¿Sientes que tienes una «adicción al **azúcar**»?
- ¿A lo largo del día sientes **cansancio**?
- ¿Te cuesta encontrar la **energía** para hacer lo que quieres hacer?
- ¿Necesitas **cafeína** para superar el día?
- ¿Sientes la **mente nublada**?
- ¿Entras en un estado como de «**coma**» **después de comer**?
- ¿Tienes que **comer cada pocas horas**?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes **irritable**, o con **rabia**, es decir, tienes *irritambre*?
- ¿Sientes **punzadas de hambre extrema** a lo largo del día?
- ¿Sientes **temblores, mareos** o **flaqueas** si no comes a la hora?
- ¿Tienes **acné**?
- ¿Tienes **eccema**?
- ¿Tienes **psoriasis**?
- ¿Tienes algún tipo de **inflamación**?
- ¿Tienes **endometriosis**?

- ¿Tienes el **síndrome del ovario poliquístico (SOP)** o **algunas veces no te viene la regla?**
- ¿Sufres intensos síntomas del **síndrome premenstrual** o **te duele la regla?**
- Si eres mujer, ¿se te está **cayendo el pelo** o te está **creciendo vello** en la cara?
- ¿Tienes problemas de **fertilidad?**
- ¿Estás intentando **perder peso**, pero te resulta difícil?
- ¿Tienes **problemas a la hora de dormir** o te despiertas con **palpitaciones?**
- ¿Tienes **bajadas de energía** cuando **sudas**, o sientes **náuseas?**
- ¿Tienes **ansiedad?**
- ¿Tienes **depresión?**
- ¿Tienes síntomas de cualquier otra **enfermedad mental?**
- ¿Sientes a menudo que tus amigos y familiares te **irritan** sin ningún motivo aparente?
- ¿Tu estado de **ánimo es variable?**
- ¿Te **resfrías** a menudo?
- ¿Tienes **reflujo gastroesofágico** o **gastritis?**
- ¿Alguna vez te han dicho que tus **niveles glucémicos** son **altos?**
- ¿Tienes **hipoglucemia reactiva?**
- ¿Tienes **resistencia a la insulina?**
- ¿Tienes **prediabetes** o **diabetes tipo 2?**
- ¿Te está costando controlar la **diabetes gestacional?**
- ¿Te está costando controlar la **diabetes tipo 1?**
- ¿Tienes la **enfermedad del hígado graso no alcohólico?**
- ¿Tienes alguna **cardiopatía?**

Y la última pregunta (pero tal vez la más importante)...

- ¿Crees que **te podrías sentir mejor** de lo que te sientes actualmente?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este Método es para ti.
¡Te doy una calurosa bienvenida!

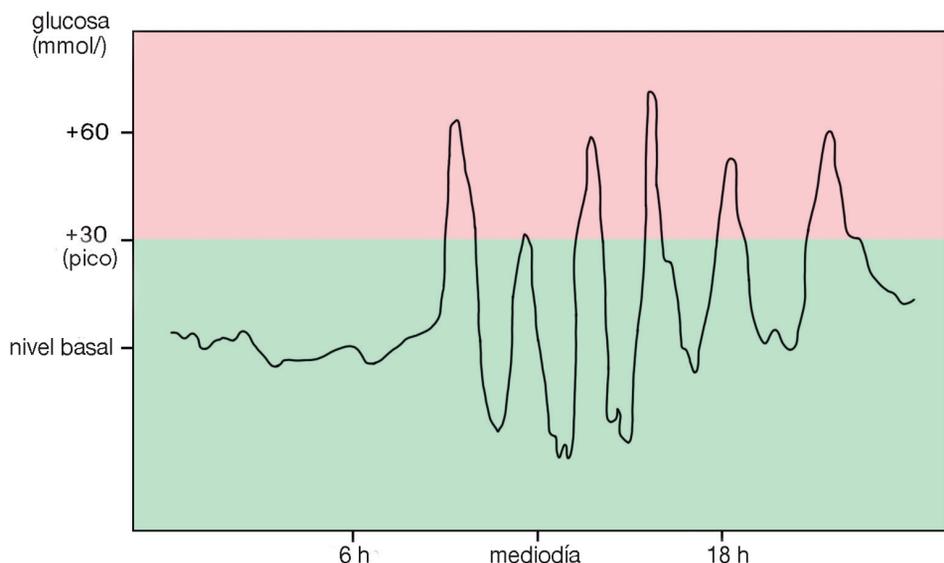
¿Qué es LA GLUCOSA?

La glucosa es la fuente de energía preferida de tu cuerpo. Todas las células de tu organismo utilizan glucosa para desempeñar su función: las células de los pulmones para respirar, las células del cerebro para pensar, las células del corazón para bombear sangre, las células de los ojos para ver, etcétera. La glucosa es importante. Y la principal forma de aportar glucosa al cuerpo es ingiriéndola. La glucosa se encuentra principalmente en los alimentos que etiquetamos como «hidratos de carbono» (o «carbohidratos»): alimentos que contienen almidón (pan, pasta, arroz, papas) y comida dulce (fruta, dulces, postres).

Podrías pensar que si necesitamos glucosa para tener energía, cuanto más glucosa, más energía, con lo que deberíamos tratar de comer el máximo de alimentos dulces o con almidón, ¿verdad? En realidad, no es así: una planta necesita agua para vivir, pero, si la riegas demasiado, se muere. De la misma forma, si le das demasiada glucosa a una persona, empezará a notar sus nefastas consecuencias.

Si le damos demasiada glucosa demasiado rápido al cuerpo mientras comemos, experimentamos lo que se denomina «pico de glucosa». Esto no

Cuando tenemos muchos picos de glucosa a lo largo del día, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:

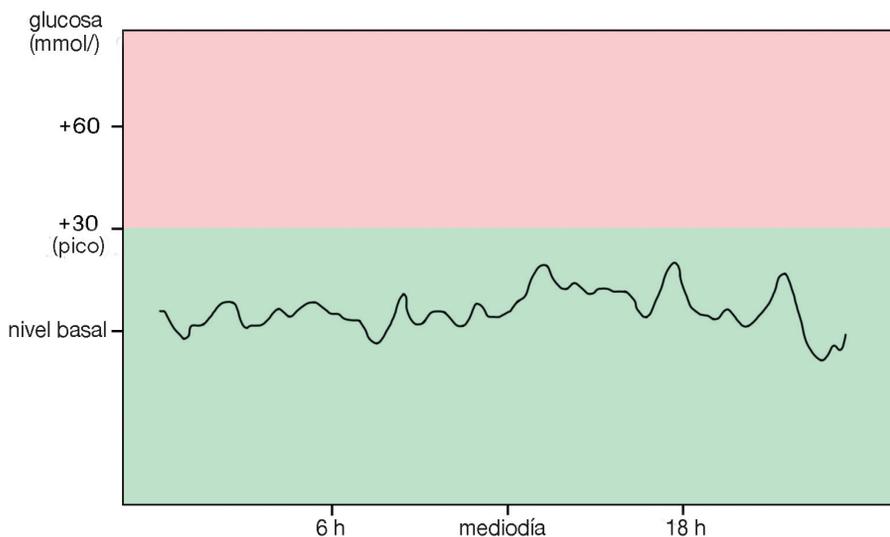


solo afecta a las personas con diabetes. **La mayoría experimentamos picos de glucosa** (un 80 % de la población, según datos de Estados Unidos) y, lamentablemente, estos picos acarrear consecuencias que pueden dañar tanto nuestra salud física como mental.

Estos picos y caídas nos dejan una sensación de cansancio, nos provocan fuertes antojos, hacen que sintamos hambre cada dos horas y nos provocan inflamación, envejecimiento (¡y arrugas!), mal humor, desequilibrios hormonales que pueden derivar en complicados síntomas menopáusicos, síndrome de ovario poliquístico, mente nublada... y a largo plazo, problemas como la diabetes tipo 2 y síntomas de alzhéimer. Qué miedo, ¿verdad? Pero la buena noticia es que no tenemos que convivir con estos picos.

¿Cómo salimos de esta montaña rusa? Aplanando las curvas. Y aquí es donde entran en juego los trucos de este libro.

Cuando implementamos los trucos, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:



Lo fantástico de todo esto es que los trucos que nos permiten alcanzar estos magníficos resultados son fáciles. No te obligan a hacer dieta ni a dejar ciertos alimentos. Son sencillos de implementar, y, en cuanto se conviertan en hábitos, te sentirás tan bien que ya no querrás volver atrás.

PRIMERO, ALGUNAS EXPLICACIONES CIENTÍFICAS IMPORTANTES...

Antes de llegar a la parte de los trucos, quiero que seas consciente de lo que le pasa a tu cuerpo exactamente cuando tienes picos de glucosa (si quieres profundizar más, échale un vistazo a mi primer libro, *La revolución de la glucosa*).

Cuando experimentamos picos de glucosa, el pico no solo se produce en el torrente sanguíneo. Todas y cada una de las células, los órganos y las partes del cuerpo lo notan. La glucosa se dispersa por todos los rincones de nuestro cuerpo y se desencadenan tres grandes procesos en nuestro interior.

Mitocondrias

Primero, nuestras **mitocondrias** (la fuerza motriz de nuestras células) **se saturan**. Estos orgánulos son responsables de transformar la glucosa en energía para el cuerpo. Pero, durante un pico de glucosa, les llega demasiada glucosa y no la pueden gestionar. Se estresan y se apagan. Esto provoca inflamación y reduce su habilidad de generar energía correctamente. Lo cual da pie a fatiga crónica.

Glicación

Segundo, cuantos más picos de glucosa experimentamos, más rápido envejecemos. Los picos de glucosa aceleran un proceso denominado **glicación**, responsable del envejecimiento. Es algo parecido al proceso de cocinar, como si cocináramos un pollo en el horno. Desde que una persona nace se va cocinando poco a poco (¡loco pero cierto!) mediante el proceso de glicación. Cuando se cocina totalmente, muere.. Cada pico de glucosa (especialmente los que provocan los alimentos dulces) acelera la glicación. Esto se nos manifiesta en la piel en forma de arrugas, así como por dentro, con el deterioro paulatino de los órganos. La glicación también aumenta la inflamación, igual que ocurre en el primer proceso relativo a las mitocondrias del que hemos hablado.

Insulina

Tercero, hablemos de la insulina. Nuestro cuerpo tiene un sabio mecanismo de protección para evitar algunos de los daños que nos provocan los elevados niveles de glucosa. Durante un pico de glucosa, **el páncreas segrega una hormona llamada *insulina*** que tiene la misión de sacar la glucosa del flujo sanguíneo para reducir el daño en las mitocondrias y la glicación. ¿Qué hace la insulina con el exceso de glucosa? Lo almacena en el hígado, en los músculos y en las células adiposas. Esta es una de las razones por las que aumenta la cantidad de grasa en el cuerpo. Y deberíamos dar las gracias porque, sin la insulina, nuestro cuerpo se encontraría en un estado de crisis permanente. El inconveniente que tiene es que, cuando entra en escena la insulina, se desactiva el modo «quemagrasas». Y, con el tiempo, que haya demasiada insulina tiene sus propias consecuencias, como el desarrollo de problemas hormonales o de diabetes tipo 2.



SÍNTOMAS y TRASTORNOS VINCULADOS A LOS PICOS DE GLUCOSA

La glucosa es tan primordial para el funcionamiento del organismo que un exceso de esta sustancia tiene repercusiones en casi todos los aspectos de nuestra salud mental y física. Puede que reconozcas alguna de estas manifestaciones en tu propia vida.

Antojos

«Me sorprende lo mucho que se me han reducido los antojos. Siempre notaba que necesitaba comer enormes cantidades de chocolate a diario. Ahora ya no.»

En 2011, un equipo de investigación de la Universidad de Yale cambió la concepción que teníamos de los antojos. Colocaron a diferentes personas en un escáner de resonancia magnética funcional IRMf, les enseñaron fotos de comida que provocaba antojos en una pantalla y a la vez monitorizaron sus niveles de glucosa. Lo que descubrieron esos investigadores fue fascinante. Cuando los niveles de glucosa de los sujetos eran estables, todo seguía normal. Pero, cuando los participantes tenían los niveles de glucosa bajos, el centro de antojos de su cerebro se activaba y, en una escala de «me lo quiero comer», daban una puntuación mucho más alta a la comida que veían. Esto es lo que pasa durante la bajada que sufrimos después de un pico de glucosa: se nos antoja comida a la que normalmente no prestaríamos atención. Aplanar las curvas y evitar los picos y bajadas de glucosa mantiene los antojos a raya.

Fatiga crónica

«Sufro mucho con la fatiga crónica y por primera vez en meses, desde que empecé este Método, por fin me estoy recuperando. Estos trucos me los quedo de por vida.»

Volvamos a las mitocondrias, esos orgánulos que se encargan de generar energía en nuestras

células. El exceso de glucosa hace que tiren la toalla, lo cual pone en peligro la producción de energía y, en última instancia, nos provoca cansancio. Los estudios demuestran que las dietas que provocan montañas rusas de glucosa derivan en una mayor fatiga que aquellas dietas que nos aplanan las curvas de glucosa. Si tus mitocondrias están dañadas, te costará más levantar a tu hijo, cargar con las compras te resultará agotador y no podrás lidiar con el estrés tan bien como antes. La energía que generan las mitocondrias es esencial para superar episodios complicados, tanto físicos como mentales.

Hambre constante

«Ya no tengo hambre a todas horas y me lleno más rápido. Además, la comida tiene más sabor, ¿puede ser?»

¿Tienes hambre todo el día? No eres la única persona que se siente así. Y, de nuevo, tiene que ver con la glucosa. En primer lugar está el impacto a corto plazo: si comparas dos comidas con las mismas calorías, aquella que provoque un pico de glucosa menor hará que te sientas lleno durante más tiempo. Así que, incluso sin cambiar las calorías que comes, solo con centrarte en tus niveles de glucosa te liberarás del hambre constante.

En segundo lugar están los efectos a largo plazo: tras años de picos de glucosa, nuestras hormonas del hambre se confunden. A la leptina, la hormona que nos indica que estamos llenos y que deberíamos dejar de comer, se le bloquea la señal; mientras que la grelina, la hormona que nos indica que tenemos hambre, toma las riendas. A pesar de que tengamos reservas de grasa, y mucha energía a nuestra disposición, nuestro cuerpo nos dice que necesitamos más, así que comemos. A medida que vamos comiendo, experimentamos más picos de

glucosa, y la insulina se apresura a almacenar el exceso de glucosa en forma de grasa, lo cual aumenta la acción de la grelina. Es un ciclo vicioso, desafortunado e injusto. Cuanto más peso ganamos, más hambre tenemos.

La solución no es intentar comer menos, sino reducir los niveles de insulina, aplanando las curvas de glucosa. Esto —y aquí viene el *spoiler*— a menudo implica comer más, como verás en las semanas de «Desayuno» y «Entrada vegetal».

Aumento de peso

«Hasta ahora he perdido cinco kilos y me siento con mucha más energía. Pienso seguir con este Método toda la vida; se ha convertido en mi nuevo estilo de vida.»

Somos muchos los que tenemos sentimientos encontrados respecto a la grasa, pero en realidad es muy útil: nuestro cuerpo utiliza las reservas de grasa como espacio en el que almacenar los excesos de glucosa que van flotando por el flujo sanguíneo. Este es uno de los motivos por los que ganamos peso. Así que, tal y como he dicho antes, no deberíamos enojarnos con nuestro cuerpo por acumular grasa, sino que deberíamos darle las gracias por intentar protegernos de la glicación y de la inflamación.

Dicho esto, si estás intentando perder grasa corporal, una estupenda manera de hacerlo es centrándote en tus niveles de glucosa. Cuando aplanas tus curvas de glucosa, pasan dos cosas fundamentales: en primer lugar, se reducen los antojos y el hambre; en segundo lugar, como tienes menos insulina circulando por el cuerpo, estás en modo «quemagrasas» más a menudo.

Aunque la pérdida de peso no es el principal objetivo de equilibrar tus niveles de glucosa, suele ser una de las consecuencias que tiene.

Mala calidad del sueño

«Solía tardar más o menos una hora en dormirme, pero ahora concilio el sueño en un periquete.»

El sueño y la glucosa están unidos por un vínculo muy estrecho: cuantos más picos tenemos, peor es la calidad de nuestro sueño, y si la glucosa sufre altibajos en plan montaña rusa, tendremos un sueño profundo menos reparador. Además, se ha demostrado que acostarse con un alto nivel de glucosa o justo después de un gran pico de glucosa se asocia al insomnio en mujeres que ya han pasado la menopausia, y con la apnea del sueño en un segmento de la población masculina. Por último, un síntoma común de tener unos niveles de glucosa irregulares es despertarse de repente en mitad de la noche con palpitaciones. Este puede ser el resultado de una caída de glucosa mientras dormimos. Y esto no es todo: después de dormir mal, es más probable que tengamos grandes picos de glucosa tras desayunar al día siguiente. Es un círculo vicioso. Para ponerle fin, empieza aplanando las curvas.

Salud mental

«Me siento más feliz y parece que tengo la depresión y la ansiedad mejor controladas. Sigo teniendo altibajos, pero los controlo mejor.»

El cerebro no tiene nervios sensoriales, así que, cuando algo va mal, no puede avisarte con dolor, tal y como lo hacen el resto de los órganos. En vez de eso, padeces alteraciones mentales como la ansiedad o el mal humor. Cuando se sigue una dieta que provoca niveles de glucosa erráticos, se sufren síntomas más depresivos que con las dietas que mantienen los niveles de glucosa estables. Y los síntomas empeoran cuando los picos son más extremos, así que cualquier esfuerzo para aplanar las curvas, por poco que sea, podría ayudarte a sentirte mejor.

Estado de ánimo

«Ahora siento mucha menos frustración y abatimiento. La diferencia es extraordinaria. Y la relación con mi marido ha mejorado.»

¿Sabías que los niveles de glucosa pueden influir en tu personalidad y en tus interacciones con los demás? En estudios científicos recientes se han

ido descubriendo conexiones fascinantes: cuando nuestros niveles de glucosa son irregulares, es más probable que nos moleste nuestra pareja, y que castigemos a quienes nos rodean cuando cometen un error. Esto se debe a que las montañas rusas de glucosa pueden influir en determinadas moléculas de nuestro cerebro que afectan al estado de ánimo: los grandes picos provocan un descenso de las concentraciones de tirosina. La tirosina es un neurotransmisor que, según dicen los expertos, mejora el estado de ánimo. Y si alguna vez has experimentado la sensación de *irritambre* (estar irritable o enojarte cuando tienes hambre), verás que es más común en personas que tienen grandes picos y caídas de glucosa.

Mente nublada

«La mayor mejora que he notado ha sido con respecto a la dificultad para pensar. Y esto me hace muy feliz. Ahora el Método es mi nuevo estilo de vida. No una dieta.»

Aunque la glucosa es una fuente esencial de energía para el cerebro, el exceso de glucosa lo daña. En primer lugar, varios estudios han demostrado que pasarse décadas con altibajos acusados de glucosa, en modo montaña rusa, provoca daños en los vasos sanguíneos del cerebro y en las células cerebrales (neuronas). Esto deriva en un deterioro de la función cerebral y en un mayor riesgo de apoplejía (ataque cerebral). En segundo lugar, las montañas rusas de glucosa ralentizan la velocidad en que las señales viajan entre neuronas. A menudo lo percibimos como tener la mente nublada (dificultad para concentrarnos, mareo, confusión), problemas de memoria y una mala función cognitiva. Tu cerebro te agradecerá que aplanes las curvas.

Salud intestinal

«Desde que empecé el Método, no he tenido problemas digestivos ni hinchazón. Y tengo la panza más chata.»

En los intestinos se procesa lo que comemos. Así que no debería sorprenderle a nadie que los problemas intestinales (como el síndrome del intestino permeable, el síndrome del intestino irritable y el tránsito intestinal lento) estén conectados con la dieta. ¿Te acuerdas de que te he contado que los picos de glucosa aumentan la inflamación por todo el organismo? Bueno, pues la inflamación es uno de los factores que pueden generar agujeros en el revestimiento del intestino, lo que implica que toxinas que no deberían atravesar la pared intestinal lo hacen. Y esto puede derivar en el síndrome del intestino permeable, gases e hinchazón, así como provocar alergias alimentarias y otras enfermedades autoinmunes como la enfermedad de Crohn y la artritis reumatoide. La ciencia también nos demuestra que, si comemos de una forma que genera muchos picos de glucosa, las bacterias «malas» de nuestro intestino proliferan y se reduce la cantidad de bacterias «buenas». Esto puede provocar un amplio abanico de síntomas y de malestar intestinal en general. Si tienes problemas de salud intestinal, ¡aplanar las curvas de glucosa puede ser muy beneficioso!

Arrugas y envejecimiento

«Me preocupaba el futuro porque envejecía más rápido de lo normal. Lo notaba. Todos los problemas a los que me enfrentaba han desaparecido o han menguado muchísimo. Mis médicos no lo pueden creer.»

Según la dieta que llesves, puede que hayas tenido miles de picos de glucosa más veces que tu vecino al llegar a los ochenta. Esto no solo influye en lo mayor que pareces por fuera, sino también por dentro. La glicación y la inflamación son responsables de la lenta degradación de nuestras células. Es decir, del envejecimiento. Estos procesos dañan el colágeno, lo cual genera flacidez y arrugas, y puede causar inflamación en las articulaciones, artritis reumatoide, así como degradación de los cartílagos y osteoartritis.

Cuanto más a menudo tengamos picos, más rápido envejeceremos.

Acné, rosácea, problemas cutáneos

«Tengo eccema. Esto hace que tenga erupciones rojizas en la cara y el cuerpo. Desde la primera semana del Método, ya pude ver grandes mejoras. Ahora se me cura la piel mucho más rápido y mi barrera de hidratación es mucho más fuerte.»

Muchos problemas cutáneos (como el acné, la rosácea, el eccema y la psoriasis) vienen provocados por la inflamación, que, como ya has aprendido, es una consecuencia de los picos de glucosa. Cuando comemos de una forma que aplanan nuestras curvas de glucosa, domamos la inflamación y ayudamos a que el acné desaparezca y se reduzcan los granos. En un estudio en chicos de 15 a 25 años, la dieta que generaba unas curvas de glucosa más planas desencadenaba una mayor reducción del acné. Tener los picos de glucosa bajo control puede mejorar la salud y la apariencia de la piel.

Fertilidad, SOP y problemas hormonales

«Mis síntomas de síndrome premenstrual, endometriosis y adenomiosis se han reducido INCREÍBLEMENTE con el programa. Y después de lidiar con SOP para regular mi ciclo desde principios del año... ¡¡me he quedado embarazada!!»

Tanto si se trata del síndrome del ovario poliquístico (SOP), de miomas uterinos, de endometriosis, de síntomas de la menopausia, de síntomas premenstruales, de que no viene la regla... todos estos casos tienen que ver con que nuestro sistema hormonal no funciona como debería. Y lo primero que tenemos que hacer para ayudar a nuestras hormonas a funcionar correctamente es asegurarnos de que nuestros

niveles de glucosa están equilibrados. El SOP, en concreto, está cada vez más presente en nuestra sociedad. En la mayoría de los casos se trata de enfermedades provocadas por un exceso de insulina. ¿Por qué? Porque la insulina les indica a los ovarios que tienen que producir más testosterona (la hormona sexual masculina). Y por si eso fuera poco, si existe demasiada insulina, se obstaculiza la conversión de hormonas masculinas a femeninas que se produce de forma natural, lo cual genera aún más testosterona en el cuerpo. A causa del exceso de testosterona, puede que las mujeres que sufren SOP externalicen rasgos masculinos: bello en sitios donde no quieren tenerlo (como en la pera) o calvicie, o acné, y también que no les venga la regla o les venga de forma irregular. A muchas mujeres con SOP también les cuesta mucho perder peso porque, cuando hay demasiada insulina, se pierde la capacidad de quemar grasas. ¿Cuál es la buena noticia? En muchos casos, cuando los niveles de insulina vuelven a bajar, la testosterona se reduce y los síntomas del SOP desaparecen.

Menopausia

«Me han desaparecido los síntomas de la premenopausia (problemas de sueño, falta de concentración, sofocos). También he perdido dos kilos y medio que llevaba mucho tiempo queriendo perder; y eso sin hacer ningún esfuerzo aparte de aplicar esos trucos.»

Los cambios que provoca la caída drástica de los niveles de hormonas en la menopausia pueden sentirse como un terremoto: todo se desequilibra y aparecen síntomas como falta de libido, sudores nocturnos, insomnio y sofocos. Los niveles de glucosa altos o inestables y los altos niveles de insulina hacen que la menopausia parezca aún peor. Los estudios demuestran que los sofocos y los sudores nocturnos, síntomas comunes de la menopausia, son más frecuentes en mujeres que tienen altos niveles de glucosa y de insulina. Pero hay esperanza: un estudio de 2020 de la Universidad de Columbia ha

descubierto que aplanar las curvas de glucosa reduce los síntomas de la menopausia.

Diabetes gestacional

«Me diagnosticaron diabetes gestacional a las veintinueve semanas de embarazo. Y ahora estoy notando cambios enormes: me siento mejor que nunca. No me siento hinchada, tengo niveles de glucosa estables, mi médico está contento y, lo más importante, ya no tengo miedo.»

Durante el embarazo aumentan los niveles de insulina en el cuerpo. Esto se debe a que la insulina se encarga de fomentar el crecimiento: tanto el crecimiento del bebé como el crecimiento del tejido en los senos de la madre para que pueda amamantar. Pero, a veces, este excedente de insulina puede provocar la denominada «diabetes gestacional». Al aplanar las curvas de glucosa, las futuras madres pueden reducir la probabilidad de necesitar medicación, evitar que su bebé gane un peso excesivo en el útero (lo cual es bueno porque hace que el parto sea más fácil y es más saludable para el bebé) y también limitar su propio aumento de peso y reducir el riesgo de necesitar una cesárea.

Si estás embarazada, consulta siempre con tu médico para corroborar que este Método sea seguro para tu caso. Y durante la Semana 2 (la semana del vinagre), asegúrate de usar vinagre pasteurizado: la mayoría de los vinagres suelen estar pasteurizados, pero el vinagre de sidra de manzana normalmente no lo está.

A veces, la diabetes gestacional indica, en realidad, que la madre tenía niveles altos de glucosa antes del embarazo, pero no se habían detectado hasta la prueba de la diabetes gestacional. Por eso, algunas madres se encuentran con que sus niveles de glucosa siguen siendo elevados incluso después de dar a luz: en esos casos es aún más importante conseguir que los trucos de la glucosa se conviertan en hábitos para resolver el problema de raíz.

Diabetes tipo 1

«Tengo diabetes tipo 1 y mis últimos resultados ¡han sido fantásticos! ¡Gracias!»

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que las personas afectadas no tienen la capacidad de producir insulina porque no les funcionan las células del páncreas que controlan su producción. Cuando una persona con diabetes tipo 1 experimenta un pico de glucosa, su cuerpo no puede almacenar el exceso de glucosa en las unidades de almacenamiento habituales porque no hay insulina que ayude a hacerlo. En consecuencia, tiene que inyectarse insulina muchas veces al día para compensarlo. Pero los grandes picos y caídas son desafíos diarios y estresantes. Al aplanar sus curvas de glucosa, las personas con diabetes tipo 1 pueden aminorar este desafío. Si tienes diabetes tipo 1, es importante que hables con tu médico antes de poner en práctica este Método y que te asegures de que te ajustan la dosis de insulina si es necesario.

Resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes tipo 2

«En estas cuatro semanas, mi HbA1C ha pasado de 6,3 (prediabetes) a 5,7 (casi normal). Por fin siento que tengo el control.»

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes, y su causa fundamental es la resistencia a la insulina (hay demasiada insulina circulando por el cuerpo durante demasiado tiempo). Sin prisa, pero sin pausa, a lo largo de muchos años, todos los picos de glucosa que experimentamos contribuyen a aumentar nuestra resistencia a la insulina y a subir nuestros niveles basales de glucosa en el cuerpo en general. Y si ese nivel basal se incrementa demasiado, se diagnostica la prediabetes y luego la diabetes tipo 2.

Por eso tiene sentido que una dieta que reduce la ingesta de glucosa y, en consecuencia, reduce tu producción de insulina te ayude a revertir la tendencia de la diabetes tipo 2. En 2021, una revisión de 23 ensayos clínicos dejó claro que la manera más efectiva de revertir la diabetes tipo 2 era aplanando las curvas de glucosa. Esto es más efectivo, por ejemplo, que las dietas bajas en calorías o bajas en grasas (aunque también puedan funcionar). En 2019, la Asociación Estadounidense de la Diabetes empezó a fomentar las dietas que aplanan las curvas de glucosa a la luz de las convincentes y crecientes pruebas de que este tipo de dietas mejoraban los resultados de la diabetes tipo 2. Si quieres mejorar tu diabetes tipo 2, este Método te ayudará a reducir los niveles de insulina, sin tener que renunciar a los alimentos que tanto te gustan. Consúltaselo a tu médico antes de empezar.

Cáncer

«Me siento fuerte en mi lucha contra el cáncer de mama. Tengo la sensación de que esta nueva forma de comer me está ayudando.»

Una mala alimentación, junto con fumar, son los principales detonantes del 50 % de los casos de cáncer. Para empezar, los estudios demuestran que el cáncer puede empezar con mutaciones del ADN desencadenadas por los radicales libres, que a su vez son fruto del estrés de las mitocondrias y de la glicación. En segundo lugar, la inflamación fomenta el desarrollo del cáncer. Por último, cuanto más insulina hay en el cuerpo, más rápido se reproduce el cáncer. Reduciendo los picos de glucosa, ralentizamos estos tres procesos. El vínculo entre el cáncer y el exceso de insulina se evidencia en las estadísticas: las personas sin diabetes tienen la mitad de posibilidades de morir de cáncer que las personas con prediabetes. Consulta siempre con tu equipo médico si estás luchando contra el cáncer y quieres poner en práctica estos trucos.

Alzhéimer y demencia

«Siento que tengo más claridad mental, que tengo la mente menos nublada. Me puedo concentrar mejor en las tareas que hago.»

De entre todos los órganos, el cerebro es el que más energía utiliza. Es el hogar de muchas mitocondrias. Esto significa que cuando hay un exceso de glucosa en el cuerpo, nuestro cerebro es más vulnerable ante las posibles consecuencias. Las neuronas del cerebro notan la inflamación, la glicación y la resistencia a la insulina causadas por el exceso de picos de glucosa. Y, con el tiempo, los vasos sanguíneos del cerebro también se dañan.

El alzhéimer y los niveles de glucosa están tan estrechamente relacionados que a veces el alzhéimer se llama «diabetes tipo 3» o «diabetes del cerebro». Por ejemplo, las personas con diabetes tipo 2 tienen cuatro veces más posibilidades de desarrollar alzhéimer que aquellas sin diabetes. Y las señales se hacen visibles pronto: la glucosa que no se controla bien en las personas con diabetes tipo 2 se asocia a déficits de memoria y aprendizaje. Y hay nuevos estudios que demuestran que la resistencia a la insulina en personas de mediana edad (incluso ya a los 35 años) predice el empeoramiento cognitivo en el futuro. Por eso, mantener el nivel basal de glucosa bajo en los primeros años de la edad adulta puede reducir el riesgo de desarrollar alzhéimer.

Igual que con otros síntomas y enfermedades que he mencionado, es posible que incluso el deterioro cognitivo sea reversible: cada vez hay más estudios que demuestran mejoras a corto y a largo plazo en la memoria y la cognición cuando los pacientes siguen una dieta que equilibra los niveles de glucosa.

LOS CUATRO TRUCOS *de este* MÉTODO

En *La revolución de la glucosa*, mi primer libro, compartí un total de diez trucos basados en la ciencia que nos ayudan a aplanar los picos de glucosa (puedes verlos en el recuadro, a continuación). Para este plan de cuatro semanas voy a poner de relieve los cuatro trucos por los que es más importante empezar. ¿Y por qué son los más importantes por los que empezar? Porque son los que tendrán un mayor impacto en tus niveles de glucosa y en tu salud. En los

próximos capítulos te contaré el resto de los trucos, pero estos cuatro son los fundamentales. Afectarán positivamente a tus niveles de glucosa al instante, y todo esto sin pedirte que cambies tus hábitos alimentarios de forma drástica, ni que cuentes calorías ni que dejes nada. Son los duendes que todos necesitamos llevar en el bolsillo siempre, ya que nos harán mejorar con un esfuerzo relativamente pequeño.

Los diez trucos de la revolución de la glucosa, presentados en mi primer libro, *La revolución de la glucosa*

He puesto en negrita aquellos en los que nos centraremos en este Método.

- Come los alimentos en el orden correcto (fibra, luego proteínas y grasas, y por último almidones y azúcares).
- **Añade una entrada verde a una de las comidas del día.**
- Deja de contar calorías.
- **Desayuna salado.**
- Consume el tipo de azúcar que quieras, porque son todos iguales.
- Opta por un postre antes de picar algo dulce.
- **Toma una cucharada de vinagre al día antes de la comida que tenga una mayor cantidad de glucosa.**
- **Después de comer, muévete.**
- Si tienes que picar, pica salado.
- Arropa los hidratos de carbono (evita comer alimentos dulces o almidonados solos; «arrópalos» con proteína, grasas o fibra para ralentizar la absorción de glucosa. Por ejemplo, tómate un yogur griego con el brownie, o jamón con el pan).

EL PROGRAMA DE CUATRO SEMANAS

En la Semana 1 empezarás con desayunos salados. En la Semana 2 continuarás con tu nuevo desayuno y también añadirás el vinagre a tu vida. En la Semana 3 continuarás con los dos primeros trucos y le darás el paso a las entradas vegetales. Finalmente, en la Semana 4 incorporarás nuestro cuarto truco: moverte después de comer.

He secuenciado los trucos de esta forma por un motivo: se trata de la progresión más efectiva para aplanar los picos de glucosa y para que notes rápidamente los efectos.

Te presentaré estos trucos uno a uno cada

semana. Y te daré decenas de recetas para que te inspires y te ayuden a integrar los trucos en tu vida. **Pero, aparte de incluir estos trucos, puedes comer y hacer lo que quieras.** Te lo repito: aparte de estos trucos, puedes comer y hacer lo que quieras. Puedes seguir comiendo toda tu comida preferida, puedes tomar azúcar y beber alcohol.

Al final de las cuatro semanas serás tú quien decida si quieres continuar con estos trucos. Yo apuesto a que te habrán parecido tan fáciles y potentes que se convertirán en pilares de tu vida. Vamos a ponerles nombre y apellidos, ¿te parece?

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1	DESAYUNO SALADO						
SEMANA	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
2	DESAYUNO SALADO						
	VINAGRE una vez al día						
SEMANA	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
3	DESAYUNO SALADO						
	VINAGRE una vez al día						
	ENTRADA VEGETAL una vez al día						
SEMANA	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
4	DESAYUNO SALADO						
	VINAGRE una vez al día						
	ENTRADA VEGETAL una vez al día						
	DIEZ MINUTOS DE MOVIMIENTO después de una comida						

SEMANA 1. DESAYUNO SALADO

Es muy común dar por sentado que comer algo dulce para desayunar nos dará energía, pero esto no es cierto. Aunque podamos recibir el placentero efecto del azúcar en el desayuno, no es la mejor manera de recibir energía. Un pico de glucosa derivado de un desayuno dulce daña nuestras mitocondrias (y genera cansancio), y dado que la insulina tiene que llegar a toda velocidad para almacenar la glucosa, un desayuno dulce te termina dando menos energía que uno salado por mucho que tengan las mismas calorías.

Desgraciadamente, la típica dieta occidental se decanta por desayunos con alimentos que nos provocan picos de glucosa, como los cereales, las tostadas con mermelada, las medialunas, el cereal, la repostería, las galletas, el jugo de fruta, los pastelitos rellenos, los licuados y los boles de furta, entre otros. Toda esta comida se compone principalmente de almidones y azúcar, lo cual nos genera grandes, grandiosos picos de glucosa y arrastramos sus consecuencias lo que nos queda del día.

En la Semana 1 del Método de la revolución de la glucosa nos despediremos de los picos de glucosa a la hora de desayunar y, al hacerlo, conseguiremos que percibas tus días de una forma totalmente distinta: sin antojos y con niveles estables de energía.

¿Cómo lo conseguiremos? En la Semana 1 **desayunaremos salado todos los días.**

Las respuestas a todas tus preguntas, recetas y consejos sobre cómo prepararte tu propio desayuno salado empiezan en la pág. 36.

SEMANA 2. VINAGRE

Durante la Semana 2 seguirás con el truco del desayuno salado y añadirás otro. No tendrás que cambiar nada de lo que ya comes, simplemente tendrás que integrar una cucharada de nuestro querido amigo, el vinagre, en tus hábitos diarios.

El vinagre se ha utilizado durante muchas generaciones como un ingrediente saludable, especialmente en países como Irán, donde prepararlo en casa y tomar un poco cada día es algo común. En el siglo XVIII incluso se recetaba a las personas con diabetes para que se lo tomaran como si fuera un té.

Desde entonces, los científicos han descubierto exactamente por qué nos resulta tan beneficioso el vinagre. Y te voy a decir algo: gusta mucho.

Los estudios han demostrado que una cucharada de vinagre puede reducir el pico de glucosa de una comida hasta un 30 %. Y el pico de insulina, hasta un 20 %. Con eso se contienen los antojos, se doma el hambre y se quema más grasa. Además, es un truco muy barato, ya que una botella normal de vinagre cuesta poco. De nada.

A partir de la Semana 2, **tu objetivo será tomarte una cucharada de vinagre al día.**

Encontrarás muchas ideas de recetas en este libro que te inspirarán, desde lo más sencillo, el clásico de la revolución de la glucosa (vinagre con agua, tomado con una pajita para protegerte los dientes), hasta mis tés calentitos preferidos y mis cócteles sin alcohol.

Encontrarás más detalles y respuestas a tus preguntas (por ejemplo, si puedes tomar vinagre durante el embarazo) a partir de la pág. 94.

SEMANA 3. ENTRADA VEGETAL

En la Semana 3 continuaremos con el desayuno salado y el vinagre, y añadiremos una magnífica entrada vegetal. Esto implica **añadir un plato a base de verduras al principio de la comida o de la cena.**

¿Por qué? Porque las verduras contienen un potente componente llamado «fibra». Cuando la ingerimos al principio de una comida, la fibra reduce significativamente el pico de glucosa de cualquier alimento que llegue a continuación. El mecanismo con el que logra esta hazaña es maravilloso: cuando la fibra llega a nuestros intestinos, se despliega en las paredes intestinales. Allí crea una red protectora que ralentiza y reduce la absorción hacia el flujo sanguíneo de cualquier glucosa que llegue después.

Después de tu entrada vegetal puedes comer lo que sea que comas normalmente, sabiendo que, como la red de fibra está instalada, tendrás un pico de glucosa inferior después de comer.

Las entradas de verduras pueden ser tan sencillas como unas verduras crudas (pág. 150), o tan sofisticados como unos puerros cocinados a fuego lento (pág. 186). Lo ideal sería que **tu entrada vegetal representara aproximadamente un 30 % de tu comida.** Te voy a dar más de 30 recetas de entradas de verduras en la Semana 3, todas sencilla y deliciosa. Y he preparado recetas de entradas de verduras que **también incluyen vinagre:** si las eliges, o si te condimentas la entrada vegetal con tu propio vinagre, matarás dos pájaros de un tiro.

SEMANA 4. MOVIMIENTO DESPUÉS DE COMER

Por último, pero no por ello menos importante... en la Semana 4 reclutaremos a nuestros aliados más potentes en nuestro viaje hacia un nivel de glucosa estable: ¡los músculos! Ha llegado el momento de despertarlos para que cumplan con su nueva función.

Cuanto más fuerte se contrae un músculo, más energía necesita. Cuanta más energía necesita, más glucosa necesita.

El ritmo al que se quema la glucosa varía mucho dependiendo de la intensidad con la que ejercitemos nuestros músculos, es decir, de la cantidad de energía que estos requieran. Puede aumentar mil veces desde que estamos en reposo (tirados en el sofá viendo la tele) hasta que nos ponemos a hacer un ejercicio intenso (correr para agarrar a nuestro perro que va corriendo hacia la otra punta de la plaza). Pero con cada nueva contracción muscular quemamos moléculas de glucosa. Y podemos usar en nuestro beneficio esta ecuación tan sencilla que nos aplanan las curvas de glucosa.

En la Semana 4 tendrás que seguir con tu desayuno salado diario, con el vinagre y con la entrada vegetal. Pero, además, **utilizarás los músculos durante diez minutos en los noventa minutos posteriores a una de las comidas del día.**

Las respuestas a todas tus preguntas empiezan en la pág. 216.