

Resumo: Medicina Integrativa, Resistência à Insulina e Diabetes

1. Insulina e Controle da Glicose

- A insulina regula os níveis de glicose no sangue e facilita sua absorção pelas células.
- Carboidratos refinados aumentam rapidamente a glicose no sangue, enquanto os complexos liberam glicose de forma equilibrada.

2. Resistência à Insulina e Diabetes

- O consumo excessivo de glicose pode levar à resistência à insulina, aumentando o risco de diabetes tipo 2.
- O pâncreas produz insulina, mas as células não respondem corretamente, mantendo a glicose elevada no sangue.

3. Epigenética e Herança Alimentar

- Os hábitos alimentares influenciam mais a saúde do que a genética.
- Mudanças no estilo de vida podem prevenir ou retardar doenças crônicas como o diabetes.

4. Diagnóstico e Prevenção

- A glicemia de jejum nem sempre reflete a real condição do paciente.
- Exames como insulina em jejum e hemoglobina glicada ajudam a diagnosticar diabetes.
- Alimentação equilibrada, exercícios físicos e controle do estresse reduzem o risco de resistência à insulina.

Conclusão:

A diabetes tipo 2 não é apenas genética, mas sim consequência de hábitos alimentares e estilo de vida. O controle da alimentação e a prática de exercícios físicos podem reverter a resistência à insulina, prevenindo doenças crônicas.