

Carbohidratos: cómo se obtiene la energía

Sabemos que un carbohidrato eleva las cifras de glucemia, comúnmente llamado “azúcar”, en sangre después de ingerirlo. El índice glucémico es un sistema usado para cuantificar la respuesta glucémica, subida de azúcar, de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento utilizado de referencia. En la práctica, la mayoría de los alimentos están compuestos por diferentes tipos de carbohidratos en diferentes proporciones, pero podemos intuir el índice glucémico de un alimento conociendo su composición.

Los carbohidratos son uno de los principales nutrientes presentes en los alimentos. Los tres tipos principales de carbohidratos son los azúcares, los almidones y las fibras. Nuestro organismo necesita los tres para funcionar correctamente. Al ingerir alimentos con carbohidratos, el cuerpo descompone el azúcar y el almidón, y los transforma en glucosa (azúcar en la sangre), para utilizarlos como energía. La fibra es la parte del alimento que pasa directamente sin ser digerida. Existen dos tipos de fibra: la insoluble, que agrega volumen a las heces para tener deposiciones regulares, y la soluble que ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede contribuir a mejorar el control del azúcar en la sangre.

Las hormonas insulina y glucagón, que se producen en el páncreas, ayudan a regular la glucosa en el torrente sanguíneo. La función de la insulina es transportar la glucosa a las células para ser convertida en energía. La glucosa se almacena en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno. El glucagón actúa en el hígado, donde activa dos procesos metabólicos para la liberación de glucosa a la sangre, controla la producción de glucosa y de las cetonas.

El Dr. Puig Jové, del Servicio de Endocrinología del Centro Médico Quiroñsalud Rubí, nos explica que desde una perspectiva nutricional es importante conocer la cantidad de carbohidratos que contiene un alimento y lo rápido que se digieren y se absorben. Cada tipo de carbohidrato tiene diferentes propiedades que afectan a la rapidez con la que el cuerpo los digiere o la velocidad con la que la glucosa ingresa en el torrente sanguíneo.

Conocer esto último puede ser importante en determinadas patologías como la diabetes. Además, también es útil para la práctica del deporte, ya que proporciona información sobre los alimentos más apropiados para obtener energía o para recuperar las reservas energéticas de forma más o menos rápida.

Carbohidratos: cómo se obtiene la energía

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45