

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 Servicio de Endocrinología del Hospital Universitari Sagrat Cor, 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 Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45