**¡¡¡¡¡HAY QUE DESAYUNAR!!!!**

|  |
| --- |
| **Desayuno Explicado de manera fantástica por una endocrinólogo.**    RIIINNNGGGG!!!!!!!!! Suena el despertador y el cerebro empieza a preocuparse: "Ya hay que levantarse y nos comimos todo el combustible'"..............  Llama a la primera neurona que tiene a mano y manda mensaje a ver qué disponibilidad hay de glucosa en la sangre. Desde la sangre le responden:'  ***Aquí hay azúcar para unos 15 a 20 minutos, nada más'.***   El cerebro hace un gesto de duda, y le dice a la neurona mensajera: 'De acuerdo, vayan hablando con el hígado a ver qué tiene en reserva'. En el hígado consultan la cuenta de ahorros y responden que 'a lo sumo los fondos alcanzan para unos 20 a 25 minutos'. En total no hay sino cerca de 290 gramos de glucosa, es decir,  ***alcanza para 45 minutos, tiempo en el cual el cerebro ha estado rogándole a todos los santos a ver si se nos ocurre desayunar.***  Si estamos apurados o nos resulta insoportable comer en la mañana, el pobre  órgano tendrá que ponerse en emergencia: **'Alerta máxima: nos están tirando un paquete económico.** ***Cortisona, hija, saque lo que pueda de las células musculares, los ligamentos de los huesos y el colágeno de la piel'.***  La cortisona pondrá en marcha los mecanismos para que las células se abran cual cartera de mamá comprando útiles, y dejen salir sus proteínas. Estas pasarán al hígado para que las convierta en glucosa sanguínea. El proceso continuará hasta que volvamos a comer. Como se ve, quien cree que no desayuna se está engañando: Se come sus propios músculos, se auto devora. La consecuencia es la pérdida de tono muscular, y un cerebro que, en vez de ocuparse de sus funciones intelectuales, se pasa la mañana activando el sistema de emergencia para obtener combustible y alimento.  **¿Cómo afecta eso nuestro peso?**  Al comenzar el día ayunando, se pone en marcha una estrategia de ahorro energético, por lo cual el metabolismo disminuye. El cerebro no sabe si el ayuno será por unas horas o por unos días, así que toma las medidas restrictivas más severas. Por eso, si la persona decide luego almorzar, la comida será aceptada como excedente, se desviará hacia el almacén de 'grasa de reserva' y la persona engordará. La razón de que los músculos sean los primeros utilizados como combustible de reserva en el ayuno matutino se debe a que en las horas de la mañana predomina la hormona cortisol que estimula la destrucción de las proteínas musculares y su conversión en glucosa.  *ASÍ QUE YA LO SABES AHORA...NUNCA MÁS SALGAS SIN DESAYUNAR, TU ORGANISMO TE LO AGRADECERÁ Y TE COMPENSARÁ CON MAYOR SALUD, LA MISMA QUE PODRÁS DISFRUTAR VIVIENDO MÁS TIEMPO Y SANO. DESAYUNANDO TEMPRANO, LLEVARÁS ENERGÍA SUFICIENTE QUE TE AYUDARÁ A QUE TU MENTE SEA MÁS ÁGIL, TUS PENSAMIENTOS MÁS ESPONTÁNEOS, TU CUERPO MÁS RELAJADO, CON MAYOR FACILIDAD DE MOVIMIENTO Y POR LÓGICA... TE ESTRESARÁS MENOS.*  **Fuente: Dra.  Daniela Jakubowic (Endocrinóloga**) |