



Guía para Pacientes con Diabetes Tipo I - II



¿Qué es la Diabetes?

La **diabetes mellitus** es un trastorno metabólico caracterizado por niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia) debido a alteraciones en la producción o acción de la insulina. Existen varios tipos:

◆ Diabetes Tipo 1

- Enfermedad autoinmune que destruye las células beta del páncreas que producen insulina.
- Generalmente se manifiesta en la infancia o adolescencia.
- Requiere insulina de por vida.

◆ Diabetes Tipo 2

- Representa más del 90% de los casos.
- Se caracteriza por resistencia a la insulina y deterioro progresivo en su producción.
- Altamente relacionada con el estilo de vida y la nutrición.

◆ Diabetes Gestacional

- Aparece durante el embarazo.
- Puede predisponer a la madre y al hijo a desarrollar diabetes tipo 2 posteriormente.



¿Cómo influye la mala nutrición en el desarrollo de la diabetes?

- **Alimentos ultraprocesados**, altos en azúcares, harinas refinadas y grasas trans, generan un estado inflamatorio crónico que favorece la resistencia a la insulina.
- **Exceso calórico y desequilibrio entre macronutrientes** provocan acumulación de grasa visceral.
- La **deficiencia de fibra, magnesio, cromo, omega 3** y antioxidantes impide la regulación metabólica adecuada.



Aceites vegetales industriales

- Aceite de maíz, canola, soya, girasol refinado, y mezclas vegetales procesadas.
- Ricos en **grasas omega-6 proinflamatorias**.
- Desequilibran la relación omega-6/omega-3, promoviendo inflamación y resistencia a la insulina.



Harinas refinadas y alimentos procesados

- Elevan rápidamente la glucosa en sangre.
- Estimulan repetidamente la secreción de insulina, contribuyendo a la fatiga pancreática.
- Causan desequilibrio de la microbiota intestinal.

¿Por qué los medicamentos convencionales no curan la diabetes?

Metformina, Insulina, Sulfonilureas, Inhibidores SGLT-2, DPP-4, etc.

- **Actúan sobre los síntomas (hiperglucemia)** pero no corrigen la causa subyacente (resistencia a la insulina, inflamación, microbiota alterada).
- No promueven regeneración de las células beta del páncreas ni modulan el sistema inmune.

Efectos colaterales de los medicamentos:

- **Metformina:** Náuseas, diarrea, déficit de vitamina B12, acidosis láctica (raro).
 - **Insulina:** Aumento de peso, hipoglucemias severas, resistencia progresiva.
 - **Sulfonilureas:** Hipoglucemia, aumento de peso.
 - **Inhibidores SGLT2:** Infecciones urinarias, riesgo de cetoacidosis.
 - **Agonistas GLP-1:** Náuseas, vómitos, pancreatitis.
-

Terapias naturales con evidencia científica tipo A

Estas terapias no sólo reducen los niveles de glucosa, sino que **abordan causas fundamentales** de la diabetes tipo 2:

Fitoterapia con evidencia tipo A

Berberina (*Berberis vulgaris*)

- Múltiples ensayos clínicos muestran eficacia comparable a la metformina.
- Reduce glucosa, triglicéridos, colesterol LDL.
- Modula microbiota intestinal y reduce inflamación.

Cinnamon (*Cinnamomum cassia o verum*)

- Mejora sensibilidad a la insulina.
- Disminuye glucosa en ayunas y HbA1c.

Gymnema sylvestre

- Estimula regeneración de células beta pancreáticas.
- Reduce deseo de azúcar.

Morus alba (hoja de morera blanca)

- Inhibe la absorción intestinal de carbohidratos.
- Disminuye picos glucémicos postprandiales.

Nutrientes con respaldo científico tipo A

Polinicotinato de Cromo

- Mejora metabolismo de glucosa e insulina.
- Regula lípidos.

Magnesio

- Cofactor clave en más de 300 reacciones enzimáticas.
- Mejora sensibilidad a la insulina y presión arterial.

Ácido alfa lipoico

- Potente antioxidante.
- Mejora neuropatía diabética y resistencia a la insulina.

Omega 3 EPA/DHA

- Reduce inflamación sistémica.
- Protege sistema cardiovascular.

Vitamina D

- Modula inmunidad y función pancreática.
- Su deficiencia se asocia con resistencia a la insulina.

Tabla terapéutica actualizada

Terapia Natural	Dosis Recomendada	Tiempo recomendado	Beneficios clínicos
Berberina	500 mg 2-3 veces/día	3-6 meses	Glucosa, lípidos, microbiota
Cromo (Polinicotinato)	200-600 mcg/día	Continuo	Sensibilidad a insulina, HbA1c
Magnesio	250-400 mg/día	Continuo	Metabolismo, presión, nervios
Ácido alfa lipoico	300-600 mg/día	2-3 meses	Antioxidante, neuropatía, glucosa
Omega 3 (EPA/DHA)	1000-2000 mg/día	Continuo	Inflamación, lípidos, corazón
Canela (extracto estandarizado)	250-500 mg 2 veces/día	8-12 semanas	HbA1c, sensibilidad a insulina
Gymnema sylvestre	200-400 mg/día	3-6 meses	Células beta, apetito, glucosa postprandial

Conclusión

La diabetes tipo 2 es reversible en muchas personas con cambios en nutrición, estilo de vida y el uso de terapias naturales con evidencia científica. Los medicamentos convencionales pueden ser útiles en fases críticas, pero **no abordan el origen real** de la enfermedad. La fitoterapia y los nutrientes adecuados pueden ayudar a **recuperar la salud metabólica sin los efectos adversos** de los fármacos.

 *Esta guía está basada en estudios clínicos y literatura científica revisada por pares.*