

PERD PES
POSA FRE ALS CAPRICIS
RECUPERA L'ENERGIA



LA REVOLUCIÓ DE LA GLUCOSA

Equilibra els teus nivells de glucosa
per canviar la teva vida



JESSIE INCHAUSPÉ

Traducció d'Alexandre Gombau i Arnau

LA REVOLUCIÓ DE LA GLUCOSA

Equilibra els teus nivells de glucosa
per canviar la teva vida

Col·lecció Prisma - 62

LA REVOLUCIÓ DE LA GLUCOSA

Equilibra els teus nivells de glucosa
per canviar la teva vida

JESSIE INCHAUSPÉ

□■ Cossetània

Títol original: *Glucose Revolution. The Life-Changing Power
of Balancing Your Blood Sugar*

© Jessie Inchauspé, 2022

Gestió dels drets internacionals: Susanna Lea Associates

Primera edició: març del 2023

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

© de la traducció: Alexandre Gombau i Arnau

© de les il·lustracions: Evie Dunne

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-1356-245-2

DL T 16-2023

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

RECOMANACIONS DE LA COMUNITAT D'INSTAGRAM GLUCOSE GODDESS*

Tot i que aquestes recomanacions es basen en experiències d'èxit individuals, els resultats poden variar.

«Al cap de pocs dies de posar en pràctica els consells de la Jessie, els meus antulls van desaparèixer. Això ho va canviar tot.» —*Laura, 63*

«Menjo pasta i perdo pes. Quantes meravelles més m'esperen?» —*Jasmin, 20*

«Després de dos anys sense ovular, torno a fer-ho amb regularitat. He perdut setze quilos. Ja no tinc acne. I mentalment em sento molt millor. La informació que difon la Jessie m'ha canviat la vida. No penso tornar enrere!» —*Heather, 31*

«La Jessie m'ha fet veure que podia canviar les circumstàncies de la meva menopausa. Les amigues em deien que no seria capaç de perdre el pes que havia guanyat. Gràcies a la Jessie els he demostrat que s'equivocaven! Amb les seves dades sobre la glucosa, en quatre mesos, he perdut quatre quilos, dormo com abans, em sento estupendament i ja no tinc ganes de fer la migdiada. Em sento millor que abans de la menopausa.» —*Bernadette, 55*

* Deessa de la Glucosa. (N. del t.)

«Em van diagnosticar diabetis de tipus 2 després del tercer embaràs ara fa setze anys. Durant anys no he deixat d'empitjorar, cosa que ha estat difícil de portar. Després de començar a seguir els consells de la Jessie, en quatre mesos he passat de 200 mg/dL de nivell de glucosa en dejú a 110 mg/dL: de diabètica greu a no diabètica. He pogut revertir el meu estat de salut pel meu compte!» —*Fateme*, 51

«Informació que et canvia la vida... He perdut més de setze quilos en dos mesos! El meu problema recurrent amb la migraña ha millorat de manera significativa, i la meua energia s'ha disparat. Em sento més bé que mai.» —*Annalaura*, 49

«Després de quatre mesos seguint les directrius de la Jessie sobre la glucosa, he perdut sis quilos sense esforç, el meu escandalós acne hormonal ha desaparegut i, per primer cop a la meua vida adulta, tinc la tiroide en nivells normals (he passat de 8,7 mIU/L d'hormona estimulante de la tiroide a 4,4 mIU/L). Mai no m'he sentit tan bé.» —*Tamara*, 31

«Soc una supervivent de càncer de mama de 64 anys amb trastorns de cor, glucosa i tiroide. Malgrat prendre supressors hormonals, he aconseguit perdre vuit quilos en tres mesos amb canvis ridículament fàcils que la Jessie explica molt bé. Estic tan prima com quan vaig donar a llum i les meves anàlisis de sang són, en paraules del meu metge, "els d'una jove de quinze anys". Resulta difícil de creure, fins i tot a mi! Gràcies, Jessie, per canviar-me la vida.» —*Dovra*, 64

«Tinc diabetis de tipus 1. Em solia pujar a 300 mg/dL després d'esmorzar. Amb la informació que difon la Jessie, he après a mantenir a ratlla la glucosa i la meua hemoglobina glucosilada (HbA1c) ha baixat d'un 7,4 per cent a un 5,1 per cent en tres mesos... Ja no em quedo endormiscada a casa de la família ni dels amics. Per fi puc ser la persona que vull ser.» —*Lucy*, 24

«No tinc paraules per descriure com m'han canviat la vida els consells de la Jessie. Fa dos anys vaig deixar de prendre la pastilla amb la intenció de formar una família. Em pensava que seria fàcil. Però no em venia mai la regla. Al cap d'un any, vaig anar al metge. Em van diagnosticar resistència a la insulina i

síndrome de l'ovari poliquístic (SOP). Va ser un revés molt fort. Afortunadament vaig trobar el llibre de la Jessie i vaig recuperar l'esperança... He començat a seguir els seus consells. Al cap de dos mesos em va tornar la regla! Tots els símptomes de la SOP han desaparegut (pèl en zones anòmales, antulls, gana constant) i ara... m'acabo d'assabentar que estic embarassada! Estic tan contenta que no sé com explicar-ho!» —*Filipa, 29*

«He passat d'un 19 per cent de greix corporal a un 8 per cent. Que contenta que estic! I mentrestant menjava tot allò que m'encanta.» —*Semir, 24*

«Em van diagnosticar diabetis gestacional a les 29 setmanes d'embaràs. Fins ara, després de seguir els consells de la Jessie durant un mes, he viscut canvis extraordinaris: em sento millor que mai en l'embaràs, no estic inflada, el nivell de sucre a la sang està estable i controlat, el meu metge està content i, el més important de tot, ja no estic espantada. No podria recomanar més encàriment el llibre de la Jessie a totes les futures mares.» —*Paulina, 39*

«He patit bulímia greu durant gairebé trenta anys i res no m'havia ajudat fins que vaig començar a seguir la Jessie i cuidar els meus nivells de glucosa amb els seus consells. Fa dos mesos que he fet net o m'he purgat, cosa que resulta increïble. Pensava sincerament que tot plegat formava part de mi i que no me'n desempallegaria mai.» —*Sue, 48*

«He hagut d'heure-me-les amb la hipoglucèmia (sucre baix en sang) molts anys. No sabia que el podia millorar significativament canviant tan sols unes quantes coses de la meva alimentació, com ara l'ordre en la ingesta del menjar. Gràcies a la Jessie i a les seves observacions documentades, he après a menjar una galeta o xocolata amb unes repercussions molt menys perjudicials. Ara que el meu sucre en sang és més estable, puc controlar millor els meus símptomes d'antulls i centrar-me a abordar l'arrel del problema.» —*Ilana, 37*

«En un mes em sento renascuda. He patit encefalomièlitis miàlgica i fatiga crònica la major part de la meva vida. També he hagut d'enfrontar-me amb símptomes de covid persistent.

Després de descobrir Glucose Goddess, em trobo molt millor... Estic més saludable, més contenta i he recuperat l'energia! Mol-tíssimes gràcies.» —*Christie, 37*

«Els darrers dos anys la meva caiguda de cabells ha estat una bogeria. Estava desorientada i enfonsada. I llavors va tenir lloc un miracle: vaig seguir els principis de Glucose Goddess durant quaranta dies i ara em tornen a créixer els cabells més forts i espessos! Estic molt contenta! I no només això, també he revertit la meva prediabetis (solia tenir nivells de glucosa en dejú de 110 mg/dL, ara són de 96). La meva energia es manté molt més estable al llarg de la jornada, igual que la meva gana i la meva set. Ja no em cal el segon cafè a la tarda ni aquell mos “d'emergència”. La meva claredat mental ha augmentat i el meu acne d'adulta ha marxat. La rapidesa amb què s'han produït aquests canvis és sorprenent. Recomano la Jessie a tothom que conec.» —*Aya, 27*

«Tinc diabetis de tipus 1. Durant dècades ningú m'ha pogut ajudar. Des que vaig descobrir Glucose Goddess, els meus an-tulls han desaparegut, per fi soc capaç de seguir una dieta més sana, la meva glucosa ha passat dels 530 mg/dL a 156 els pri-mers dies i la meva dosi d'insulina s'ha dividit per 10. Ah, i he perdut més de set quilos! El meu metge i el meu nutricionista es van sorprendre molt i ara recomanen Glucose Goddess als seus pacients.» —*Mariel, 43*

A la meva família

ÍNDEX

BENVOLGUT LECTOR	17
COM HE ARRIBAT AQUÍ.....	23
PART I: QUÈ ÉS LA GLUCOSA?.....	33
Capítol 1: Entrem a la carlinga: per què és tan important la glucosa?.....	35
Sí, aquest llibre és per a tu.....	36
Què diu aquest llibre... i què no.....	37
Capítol 2: Us presento en Jerry: com creen glucosa les plantes.....	41
Midó fort.....	44
Fibra ferotge.....	46
Fruit voluble.....	47
Capítol 3: Un assumpte de família: com accedeix la glucosa al torrent sanguini	49
Una mare, quatre germans	53
I si no hi hagués glucosa a la nostra dieta?.....	54
Capítol 4: En cerca de plaer: per què ingerim més glucosa que abans	57
Capítol 5: Sota la nostra pell: descobrint els repunts de la glucosa.....	65
Hi ha repunts pitjors que d'altres	70
PART II: PER QUÈ ELS REPUNTS DE GLUCOSA SÓN PERJUDICIALS? ...	73
Capítol 6: Trens, torrats i Tetris: les tres coses que tenen lloc dins el nostre cos quan experimentem repunts	75
Per què para el tren: radicals lliures i estrès oxidatiu....	75
Per què ens torrem: glicació i inflamació	79
Jugar al Tetris per sobreviure: augment d'insulina i de greix.....	82

Capítol 7: De cap a peus: com els repunts ens fan emmalaltir	89
Efectes a curt termini.....	90
Efectes a llarg termini.....	98
PART III: COM PUC APLANAR LES CORBES DE LA GLUCOSA?	115
Truc 1: Mengeu els aliments en l'ordre correcte.....	117
Truc 2: Afegiu un entrant verd a tots els àpats.....	133
Truc 3: Deixeu de comptar calories.....	147
Truc 4: Aplaneu la corba de l'esmorzar	161
Truc 5: Preneu qualsevol tipus de sucre que us agradi... tots són iguals	181
Truc 6: Anteposeu les postres a un pisolabis dolç.....	195
Truc 7: Agafeu el vinagre abans de menjar	203
Truc 8: Després de menjar, moveu-vos.....	217
Truc 9: Si preneu un pisolabis, que sigui salat	227
Truc 10: Vestiu els carbohidrats.....	233
Fulls de trampes: Com fer cas de Glucose Goddess quan les coses es compliquen	249
Un dia a la vida segons Glucose Goddess.....	261
Èts especial.....	263
Fi.....	267
AGRAÏMENTS	269
SOBRE L'AUTORA	271
ÍNDEX ONOMÀSTIC I DE MATÈRIES.....	273

DECLINACIÓ DE RESPONSABILITATS DE LA JESSIE

En aquest llibre revelo descobertes científiques actuals que estan a l'abast de tothom. Les tradueixo a consells pràctics. Soc científica, no pas metgessa; per tant, recordeu que no hi trobareu cap consell mèdic. Si teniu un trastorn mèdic o preneu medicació, parleu amb el vostre metge abans de posar en pràctica els trucs d'aquest llibre.

DECLINACIÓ DE RESPONSABILITATS DE L'EDITOR

El contingut d'aquest llibre només té finalitats informatives. Com que les circumstàncies de cada individu són úniques, hauríeu de tenir seny i deixar-vos aconsellar per un professional de la salut, abans de començar una dieta, fer exercici i posar en pràctica les tècniques que es descriuen en aquest llibre. L'autora i l'editor declinen expressament tota responsabilitat davant qualsevol efecte negatiu que es pugui derivar de l'ús o la posada en pràctica de la informació continguda en aquest llibre.

BENVOLGUT LECTOR

Què ha estat l'últim que has menjat?

Endavant, pensa-hi un segon.

T'ha agradat? Quina pinta feia? Quina oloreta feia? Tenia bon gust? On eres quan t'ho has menjat? Amb qui eres? I per què ho has triat?

El menjar no només és deliciós, és vital per a tots nosaltres. Tanmateix, de vegades, sense saber-ho, el menjar també pot tenir conseqüències no desitjades. Per tant, aquí teniu les preguntes difícils: Saps quants grams de greix has afegit a la teva panxa després de menjar això? Saps si això farà que demà et llevis amb una granellada? Saps quant de greix ha dipositat aquest àpat a les teves artèries o quantes arrugues t'ha fet sortir a la cara? Saps si és el motiu pel qual tindràs gana una altra vegada d'aquí a dues hores, dormiràs malament aquesta nit o et sentiràs mandrós demà?

En resum, saps què ha fet al teu cos i a la teva ment l'últim que has menjat?

Molts de nosaltres, no. Evidentment, jo no ho sabia abans de començar a investigar sobre una molècula anomenada *glucosa*. Per a la majoria de nosaltres, el nostre cos és una caixa negra: coneixem la seva funció però no ben bé com va. Sovint decidim què menjar per dinar basant-nos en allò que llegim o escoltem, en comptes de basar-nos en allò que el nostre cos necessita realment. «Les bèsties acostumen a menjar amb l'estómac; les persones, amb el cervell», va escriure el filòsof Alan Watts. Si el cos ens pogués parlar, tot seria molt diferent. Sabríem exactament

per què tornem a tenir gana al cap de dues hores, per què hem dormit malament aquesta nit i per què ens sentim mandrosos l'endemà. Prendríem decisions més encertades pel que fa a allò que mengem. La nostra salut milloraria. La nostra vida, també.

Doncs bé, tinc una notícia bomba per a vosaltres.

Resulta que el cos ens parla constantment.

El que passa és que no sabem com escoltar-lo.

Tot el que ens duem a la boca crea una reacció. El que mengem afecta els 30 bilions de cèl·lules i els 30 bilions de bacteris¹ que tenim dins nostre. Trieu el que vulgueu: antulls, granellades, migranyes, obnubilació, canvis d'humor, augment de pes, ensopiment, infertilitat, síndrome de l'ovari poliquístic (SOP), diabetis de tipus 2, fetge gras, malalties cardiovasculars... tot són missatges del nostre cos sobre els problemes que detecta.

Ara és quan culpo l'entorn. Les nostres tries nutricionals es veuen influenciades per campanyes de màrqueting de milers de milions d'euros amb el propòsit de fer diners amb la indústria de l'alimentació (campanyes de refrescos, menjar ràpid i l·laminadures).² Normalment es disfressen d'aquesta manera: «El que importa és la quantitat que en menges; els plats preparats i el sucre no són dolents en si mateixos.»³ Però la ciència està demostrant el contrari; els plats processats i el sucre sí que són dolents en si mateixos per a nosaltres, encara que no en mengem amb un excés calòric.⁴

Així i tot, és per aquesta propaganda fal·laç que creiem en afirmacions com les següents:

¹ Ron Sender *et al.*, «Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body», *PLoS biology* 14, núm. 8 (2016): e1002533.

² Rudd Center for Food Policy and Obesity, *Increasing disparities in unhealthy food advertising targeted to Hispanic and Black youth*, gener de 2019, consultat el 30 d'agost de 2021, <<https://media.ruddcenter.uconn.edu/PDFs/TargetedMarketingReport2019.pdf>>.

³ Robert Lustig, *Metabòlic: The Lure and the Lies of Processed Food, Nutrition, and Modern Medicine* (Nova York: Harper Wave, 2021).

⁴ Robert Lustig, *Metabòlic: The Lure and the Lies of Processed Food, Nutrition, and Modern Medicine* (Nova York: Harper Wave, 2021).

«Perdre pes simplement consisteix en les calories que entren i les que surten.»

«No t'has de saltar mai l'esmorzar.»

«Les coquetes d'arròs i el suc de fruita són bons per a la salut.»

«Els aliments greixosos són dolents per a la salut.»

«Cal ingerir sucres per tenir energia.»

«La diabetis de tipus 2 és una malaltia genètica contra la qual no pots fer res.»

«Si no perds pes, és perquè no tens prou força de voluntat.»

«Sentir-se endormiscat a les 3 de la tarda és normal... pren cafè.»

Les tries errònies sobre alimentació influeixen en el nostre benestar físic i psíquic (i ens impedeixen llevar-nos cada matí sentint-nos fantàsticament bé). Que no ens sentim fantàsticament bé cada matí pot semblar una fotesa, però si us hi poguéssiu sentir... no ho agrairíeu? Soc aquí per explicar-vos que hi ha una manera d'aconseguir-ho.

Els científics han estudiat com ens afecta el menjar a llarg termini, i ara en sabem més coses que mai. Els darrers cinc anys s'han fet descobertes engrescadores a laboratoris d'arreu del món: s'ha revelat la reacció del nostre cos al menjar «en temps real» (i s'ha establert que, tot i que el que mengem importa, com ho mengem —en quin ordre, amb quina combinació i com ho acompanyem— també).

El que mostra la ciència és que a la caixa negra que és el nostre cos, hi ha una mètrica que afecta tots els sistemes. Si comprem aquesta mètrica i prenem decisions per optimitzar-la, podem millorar en gran manera el nostre benestar físic i mental. Aquesta mètrica és la quantitat de sucre en sang, o de *glucosa* a la sang.

La glucosa és la principal font d'energia del nostre cos. N'obtenim la major part a través del menjar que ingerim, i llavors es transporta pel sistema circulatori fins a les cèl·lules. La seva concentració pot fluctuar enormement al llarg del dia, i els increments sobtats de concentració (els podem anomenar *repunts de glucosa*) ho afecten tot, des de l'estat d'ànim fins a la salut

del sistema immunitari, el risc de patir malalties cardiovasculars i la possibilitat de quedar embarassades, passant pel son, el pes i la pell.

Difícilment sentireu parlar de la glucosa si no teniu diabetis, però la glucosa en realitat ens afecta a tots nosaltres. De fa uns quants anys ençà, cada cop es disposa de més eines per fer un seguiment d'aquesta molècula. Això, complementat amb els avenços de la ciència que he esmentat més amunt, ens facilita l'accés a les dades més que mai (i l'aprofitament d'aquestes dades per conèixer millor el nostre cos).

Aquest llibre està organitzat en tres parts: (1) què és la glucosa i a què ens referim quan parlem de repunts de glucosa; (2) per què els repunts de glucosa són perjudicials, i (3) què podem fer per evitar els repunts encara que mengem allò que ens encanta.

A la part I, explico **què és la glucosa**, d'on surt i per què és tan important. La ciència és aquí fora, però les novetats no es difonen amb prou rapidesa. Regular la glucosa és important per a tothom, diabètics i no diabètics: el 88 per cent dels ciutadans dels Estats Units és probable que tinguin nivells de glucosa desregulats (encara que no tinguin sobrepès segons les pautes mèdiques), i la majoria no ho saben pas.⁵ Quan els nivells de glucosa estan desregulats, patim repunts de glucosa. Durant un repunt, la glucosa ens inunda el cos ràpidament, amb la qual cosa augmenta la seva concentració al sistema circulatori en més de 30 mil·ligrams per decilitre (mg/dL) en el transcurs d'aproximadament una hora (o menys), llavors disminueix amb la mateixa rapidesa. Els repunts tenen conseqüències nocives.

A la part II, descriu **com ens afecten els repunts de glucosa** a curt termini (gana, antulls, fatiga, pitjors símptomes menopàusics, migranya, manca de son, dificultat en el control de la diabetis de tipus 1 i de la diabetis gestacional, afebliment del sistema immunitari, empitjorament de la funció cognitiva) i a llarg termini. Els nivells de glucosa desregulats afavoreixen l'en-

⁵ Joana Araújo *et al.*, «Prevalence of optimal metabolic health in American adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2009–2016», *Metabolic Syndrome and Related Disorders* 17, núm. 1 (2019): 46-52.

velliment i el desenvolupament de malalties cròniques com ara l'acne, l'èczema, la psoriasi, l'artritis, les cataractes, l'alzheimer, el càncer, la depressió, els trastorns de budells, les malalties cardiovasculars, la infertilitat i la SOP, la resistència a la insulina, la diabetis de tipus 2 i el fetge gras.

Si tracéssiu el vostre nivell de glucosa a cada minut del dia sobre un gràfic, la línia entre els punts descriuria pics i valls. Aquest gràfic mostraria la vostra *corba de la glucosa*. Quan fem canvis d'estil de vida per evitar els repunts, aplanem les corbes de la glucosa. Com més planes siguin les nostres corbes de la glucosa, millor. Amb corbes de la glucosa més planes, reduïm la quantitat d'insulina (una hormona alliberada com a reacció a la glucosa) del nostre cos, i això és beneficiós, ja que un excés d'insulina és un dels principals causants de la resistència a la insulina, la diabetis de tipus 2 i la SOP.⁶ Amb corbes de la glucosa més planes, també aplanem de manera natural les corbes de la fructosa (la fructosa es troba, juntament amb la glucosa, en els aliments dolços), i això també és beneficiós, ja que l'excés de fructosa augmenta la probabilitat de patir obesitat, malalties cardiovasculars i trastorn del fetge gras no alcohòlic.⁷

A la part III, us mostraré **com podeu aplanar la corba de la glucosa amb deu trucs senzills d'alimentació que podeu incorporar fàcilment a la vostra vida**. A la universitat vaig estudiar Matemàtiques, després vaig fer un postgrau en Bioquímica, i aquesta formació m'ha permès analitzar i sintetitzar una enorme quantitat de coneixements sobre nutrició. A més, he fet molts experiments sobre mi mateixa duent un dispositiu anomenat *monitor de glucosa continu*, que em mostra els meus nivells de glucosa en temps real. Aquests deu trucs que us explicaré són senzills i sorprenents. No se us demanarà que no prengueu postres mai més, ni que compteu calories, ni que feu exercici durant hores i hores al dia. Però sí que se us demanarà que feu servir

⁶ Benjamin Bikman, *Why We Get Sick: The Hidden Epidemic at the Root of Most Chronic Disease and How to Fight It* (Nova York: BenBella, 2020).

⁷ Robert Lustig, *Metabolic: The Lure and the Lies of Processed Food, Nutrition, and Modern Medicine* (Nova York: Harper Wave, 2021).

el que heu après sobre fisiologia a les parts I i II (escoltant de debò el vostre cos) per prendre decisions més encertades pel que fa a com mengeu. (I això, sovint, implica posar més menjar al plat que habitualment.) En aquesta secció final us proporcionaré tota la informació que necessitareu per evitar els repunts de glucosa sense que hagueu de dur cap monitor.

Al llarg d'aquest llibre recorro a ciència capdavantera per explicar com és que aquests trucs funcionen i il·lustrar-los amb històries autèntiques. Us proporcionaré dades extretes dels experiments amb mi mateixa i d'experiments de la comunitat Glucose Goddess, una comunitat d'Internet que he fundat i construït amb quasi un milió i mig de membres. També llegireu recomanacions de membres que han perdut pes, que han dominat els seus antulls, que han augmentat la seva energia, que han netejat la seva pell, que s'han desempallegat dels símptomes de la SOP, que han revertit la diabetis de tipus 2, que s'han alliberat de la culpa i que han guanyat una gran confiança en si mateixos a partir de la informació que dono.

En acabar el llibre, sabreu escoltar els missatges que us envia el cos (i comprendre què fer a continuació). Prendreu decisions fonamentades sobre el menjar i ja no sereu víctimes de la propaganda. La vostra salut millorarà, igual que la vostra vida.

Ho sé del cert perquè a mi m'ha passat.