

3 Rezistența la insulină și diabetul care începe fără să știi

De ce mănânci „bine” și totuși te îngrași

Foarte multe femei spun:

- „Nu mănânc dulce”
- „Mănânc curat”
- „Nu înțeleg de ce mă îngraș”

Și au dreptate din perspectiva lor.

Dar corpul funcționează după **biologie**, nu după intenții.

👉 Rezistența la insulină NU începe cu diabet.

👉 Începe cu **stres, foame haotică și metabolism forțat**.

CE ESTE INSULINA - pe scurt

Insulina este hormonul care:

- scoate glucoza din sânge
- o duce în celule
- decide dacă arzi sau stochezi

Problema nu este insulina în sine.

Problema este **când corpul nu mai răspunde la ea**.

Asta se numește **rezistență la insulină**.

CUM APARE REZISTENȚA LA INSULINĂ LA FEMEI CARE „MĂNÂNCĂ BINE”

Nu apare doar din:

- zahăr
- dulciuri
- fast food

Apare foarte des din:

- stres cronic
- cortizol crescut
- mese sărite
- mâncat prea puțin
- fasting agresiv
- somn prost
- antrenamente prea intense

👉 Corpul intră în **mod de protecție**.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORP, PAS CU PAS

1. Stresul crește cortizolul
2. Cortizolul crește glicemia
3. Insulina este secretată frecvent
4. Celulele devin „surde”
5. Insulina rămâne mare
6. Grăsimea se stochează
7. Foamea devine haotică

👉 Nu pentru că mănânci mult.

👉 Ci pentru că **metabolismul este forțat**.

SEMNELE REZISTENȚEI LA INSULINĂ (SUBTILE)

Foarte des NU apar pe analize la început.

Semne frecvente:

- foame la 2–3 ore
- poftă de dulce sau făinoase
- energie bună dimineața, cădere după-amiază
- grăsime abdominală
- balonare
- somn neodihnitor
- iritabilitate când nu mănânci

👉 Asta NU e lipsă de voință.

👉 Este semnal hormonal.

DE CE FASTINGUL ȘI DIETA STRICTĂ AGRAVEAZĂ SITUAȚIA

Pentru un corp deja stresat:

- fasting = amenințare
- deficit mare = pericol
- sport intens = supraviețuire

👉 Insulina NU scade.

👉 Cortizolul crește.

Și corpul învață:

stochează, nu arde.

LEGĂTURA CU PREDIABETUL ȘI DIABETUL

Prediabetul NU apare brusc.

Este rezultatul anilor de:

- stres
- haos alimentar
- luptă cu corpul

De multe ori:

- glicemia e „ok”
- dar insulina e mare
- HOMA este crescut

👉 Corpul compensează până nu mai poate.

CE AM VĂZUT PE MINE ȘI PE SUTE DE FEMEI

Femei care:

- mănâncă „perfect”
- nu slăbesc
- se simt vinovate
- se forțează și mai tare

Când schimbăm strategia:

- foamea se calmează
- glicemia se stabilizează
- poftele dispar
- slăbitul reîncepe

Nu prin control.

Ci prin **siguranță metabolică**.

CUM SE FACE RESTARTUL PE INSULINĂ (CONCRET)

1 STABILIZEZI FOAMEA

- mese regulate
 - proteină suficientă
 - fără sărit mese
 - fără „trag de mine”
-

2 REDUCI STRESUL METABOLIC

- oprești fastingul agresiv
 - reduci sportul extrem
 - introduci pauze reale
-

3 REGLEZI EMOȚIONAL

- mâncatul compulsiv = stres
 - corpul nu arde în frică
-

4 MIȘCARE BLÂNDĂ

- mers
- forță ușoară
- fără epuizare

👉 Mișcarea ajută insulina DOAR când corpul e sigur.

ANALIZE CARE POT AJUTA (NU CA OBSESIE)

- insulină bazală
- glicemie
- HOMA-IR
- HbA1c (contextual)

👉 Analizele confirmă.

👉 Strategia vindecă.

Rezistența la insulină NU este o sentință.

Este un **mecanism de protecție**.

Când:

- nu mai trăiești în stres
- nu mai mănânci prea puțin
- nu mai lupți cu corpul

insulina începe să coopereze.

Și slăbitul devine din nou posibil.