



PRISCILA VANESA ROJAS TORRES

BIOQUIMICA

**ENSAYO
IMPORTANCIA DE LA GLUCOSA EN EL
ORGANISMO**

1ER SEMESTRE



Introducción

Todas y cada una de las células del organismo, funcionan como una parte fundamental, para el desarrollo y mantenimiento de la vida. Entre estos, ocupan un importante papel las hormonas: proteínas mensajeras que llevan instrucciones a través de la sangre, desde su lugar de fabricación hasta otras células orgánicas, en donde regulan diversas funciones. Una de estas hormonas es la insulina, encargada fundamentalmente, de controlar el transporte de la glucosa desde el torrente circulatorio, hasta el interior de la célula, en donde aquella es oxidada. Por otra parte, sabemos que la glucosa es la fuente de energía más importante para el organismo, y que la deficiencia cuantitativa o cualitativa de insulina, daña la capacidad de la célula para incorporar la glucosa, acumulándose ésta en la sangre y dando lugar a un estado diabético determinado.

Sabemos que la función de la glucosa es fundamental en el cuerpo humano, por eso siempre estamos cuidando este problema de salud que podemos tener, esto lo hacemos cuidando nuestra salud, comiendo de manera saludable y también haciendo ejercicios, pero además de esto tenemos que tener claro cuál es la importancia de la glucosa.

Aquí hablaremos de este tema y seguramente veras y sabrás detalles que quizás no conocías anteriormente, así que podrás aumentar tus conocimientos sobre la salud, y también cuidar más tu cuerpo.

La importancia de la Glucosa en nuestro organismo

Como lo mencionamos anteriormente la función de la glucosa es de suma importancia en el cuerpo, ya que la glucosa se conoce como el azúcar que está en la sangre, y esta glucosa es la fuente principal de energía en el organismo.

Además se puede decir que sin ella ninguna de las funciones biológicas del cuerpo se podría llevar de manera correcta y sana en nuestro organismo y en todos

nuestros órganos, en pocas palabras podemos decir que la función de la glucosa es darnos energía, para que podamos realizar nuestras actividades diarias, se puede comparar al combustible que necesita un carro para andar.

Con esto podemos entonces tener de manera más clara cuál es la importancia de la glucosa, podemos añadir que la glucosa es una de los motores más grandes que nos da la naturaleza para tener energía, no solo a los humanos sino a todos los seres vivos.

Como hemos visto la glucosa es fundamental que la tengamos trabajando de manera correcta dentro de nuestro organismo, pero a pesar de ser tan importante, no debemos confundirnos y tomar malas decisiones.

Lo que queremos decir, es que no debemos tener un mal hábito alimenticio, es decir, no porque el azúcar sea importante en nuestro cuerpo, vamos abusar de ella, ya que esto puede traer muchas consecuencias negativas en nosotros mismos, por eso siempre debemos tener un equilibrio.

Además de esto, también tenemos que chequear nuestros niveles de glucosa de manera constante, por lo menos anualmente y visitar siempre a nuestro médico

¿Para qué sirve la glucosa?

La glucosa es uno de los grandes motores de la naturaleza pues provee de energía a todos los seres vivos. Cuando comemos, el cuerpo procesa los alimentos en moléculas simples que pasan del intestino al torrente sanguíneo, el cual se encarga de llevarlas a todas las células del cuerpo. De esta manera, los distintos alimentos son “convertidos” por el cuerpo en aminoácidos, proteínas, glucosa, etc. Los carbohidratos y azúcares son los que se transforman en glucosa, la cual es utilizada inmediatamente como energía.

¿Cómo funciona la glucosa como energía?

Sin embargo, para poder utilizar este combustible, el cuerpo requiere de una hormona llamada insulina, la cual funciona como una llave que abre a la glucosa, las puertas de las células.

¿Qué pasa con la glucosa cuando tienes Diabetes?

Cuando se tiene Diabetes, esta hormona no hace su labor, ya sea porque no es suficiente (Diabetes tipo 1) o porque el cuerpo ha desarrollado una condición denominada “resistencia a la insulina”(Diabetes tipo 2), de esta manera la glucosa se queda en la sangre y las células quedan desprovistas de energía. Esto explica por qué uno de los síntomas de la Diabetes es la fatiga.

¿Qué pasa cuando hay un exceso de glucosa en la sangre?

El exceso de glucosa en la sangre provoca muchos desastres, por ejemplo, los riñones necesitan sacarla rápidamente y para ello utilizan el agua del cuerpo y la desechan por la orina, lo cual explica por qué las personas con Diabetes tienen muchas ganas de orinar.

¿Cuáles son las consecuencias de tener exceso de glucosa?

Por otro lado, una gran cantidad de azúcar también disminuye la capacidad de los glóbulos blancos de combatir infecciones haciendo que el cuerpo sea más vulnerable a las enfermedades. Con el tiempo, la glucemia elevada causa problemas en ojos, nervios, vasos sanguíneos, hígado, corazón, riñones y una buena parte de nuestros órganos.

Además como el cuerpo necesita energía y no la obtiene mediante la glucosa, comienza a quemar nuestras reservas de grasa por lo que los pacientes bajan de peso rápidamente. Esto puede sonar benéfico, sin embargo, al convertir las grasas en energía, se producen sustancias de desecho denominadas cetonas, las cuales también causan estragos.

¿Por qué tengo que llevar un tratamiento para controlar la glucosa?

La glucosa es totalmente indispensable para el cuerpo, pero tenerla en la sangre sin que entre a las células resulta mortal. De ahí que el objetivo del tratamiento sea reducir el azúcar en sangre permitiendo que la glucosa entre a las células. Es decir, que tus medicamentos sirven para que tu cuerpo utilice de manera adecuada la glucosa y, por tanto, no se quede circulando en tus venas.

Dado que la glucosa se obtiene mediante la alimentación, es necesario comer aquellos productos que no eleven demasiado el azúcar en sangre, pero que le provean a tu organismo de la energía necesaria para el día a día.

Sin la glucosa no podrías vivir y esa es la importancia que este carbohidrato tiene en el cuerpo.

CONCLUSION

En este ensayo pude comprender la importancia de cómo es fundamental la glucosa en nuestro organismo ya que eso es lo que necesitamos para llevar una vida y mediante a eso debemos saber cómo cuidar nuestro cuerpo como no excedernos en nuestros alimentos con alto grado de grasas y azúcares. Tener el debido chequeo para procurar estar informados de cómo estamos para así poder actuar rápido si se presenta algo o simplemente para prevenirlo.