

Glucosa

La Glucosa es principal azúcar que circula en la sangre y es la primera fuente de energía en el cuerpo para los seres vivos incluyendo a plantas y vegetales. La glucosa es un monosacárido, un tipo de azúcar simple, de color blanco, cristalina, soluble en agua y muy poco en el alcohol, que se halla en las células de muchos frutos, miel, sangre y líquidos tisulares de animales.

La glucosa es uno de los tres monosacáridos dietéticos, junto con fructosa y galactosa, que se absorben directamente al torrente sanguíneo durante la digestión. Las células lo utilizan como fuente primaria de energía y es un intermediario metabólico. La glucosa es uno de los principales productos de la fotosíntesis y combustible para la respiración celular.

- Función para nuestro organismo

“La glucosa se almacena principalmente en el hígado”

El cuerpo necesita energía para estar en activo, mantener las funciones vitales como (el latido cardíaco, los movimientos digestivos, la respiración), la temperatura corporal y los movimientos musculares.

La glucosa es la principal fuente de energía para el cuerpo, normalmente la cantidad de glucosa en la sangre se mantiene muy estable (aproximadamente

70 y 100mg/dl. El regulador de la cantidad de glucosa en la sangre es la insulina, una hormona producida en el páncreas (de personas sin diabetes) y se libera de manera automática (si la persona no tiene diabetes).

La insulina disminuye los niveles de la glucosa en la sangre para facilitar su ingreso a los tejidos y su posterior consumo como energía para el metabolismo celular y el crecimiento y reparación de células de cuerpo.

✓ Función endocrina:

Secreta las hormonas de la insulina y el glucagón al torrente sanguíneo para mantener la glucosa en niveles adecuados.

✓ Función exocrina:

Secreta enzimas en el intestino delgado para ayudar a la absorción de las proteínas, las grasas y los carbohidratos.

Conclusión

Dado que la glucosa se obtiene por medio de la alimentación, es necesario comer aquellos productos alimenticios que no eleven demasiado el azúcar en la sangre, pero cabe recalcar que la glucosa no es mala para el organismo en cantidades adecuadas y más importante que sin la glucosa no podríamos vivir y esa es la importancia de este carbohidrato para el cuerpo humano, ya que nos ayuda a almacenar energía para realizar nuestras actividades diarias.

Bibliografía:

Guyton A.C., **Fisiología Médica**, Editorial Interamericana, 5ta Edición, 1977.

Murray, Mayes, Granner, Rodwell. **Bioquímica de Harper**, Editorial Manual Moderno, 15ava. Edición