

CGM: CONTINUOUS GLUCOSE MONITOR

La glicemia e le sue oscillazioni sono segnali vitali, ci raccontano molto di noi, della nostra capacità di gestire gli allenamenti, il sonno, lo stress, l'alimentazione.

Le variazioni della glicemia risentono di stati infiammatori, di infezioni, dello stato nutrizionale di un individuo, del sonno, dell'esercizio fisico, dello stile di vita nel più ampio senso del termine...dell'ambiente in cui viviamo, di come respiriamo...

Lavorare sull'equilibrio glicemico ed insulinemico è uno dei punti cardini del mio lavoro.

La glicemia e l'insulina correlano con **l'efficienza metabolica, con l'equilibrio ormonale, infiammatorio ed immunitario.**

abbiamo infatti *recettori per l'insulina* sparsi per tutto in nostro corpo.

Quando la glicemia (e di conseguenza l'insulina che la rincorre) va sulle montagne russe cosa può succedere?:

- Alterazione del ritmo circadiano del cortisolo
- Crollo di energia, fame continua, ricerca di cibi dolci e/o caffè.
- Aumento del grasso viscerale.
- Ansia, umore instabile.
- Brain fog.
- Risvegli o scarsa qualità del sonno.
- Ciclo irregolare, doloroso, abbondante.
- Dominanza estrogenica.
- Aumento di TBG e riduzione degli ormoni tiroidei liberi.
- Riduzione SHBG e aumento del testosterone libero (testosterone libero + insulina = proliferazione, crescita).
- Aumento eliminazione di magnesio e calcio.
- Disbiosi intestinale.
- Infiammazione intestinale.
- Infezioni vaginali.
- Acne, irsutismo, acanthosis nigricans
- aging accelerato
- stress ossidativo
- infiammazione cronica
- glicazione e conseguente infiammazione e stress ossidativo
- fatty liver
- *nel lungo termine predisposizione a diabete, malattie cardiovascolari, PCOS, infertilità, malattie neuro degenerative...*

CGM (CGM = continuous glucose monitoring) monitora la glicemia in continuo per 2 settimane, un sensore che si applica nella parte posteriore del braccio o sull'addome in modo molto semplice e senza dolore.

Il sensore misura i valori di **glicemia interstiziale**, molto vicini a quelli ematici, fatta eccezione per i momenti di rapida variazione delle curve.

In qualsiasi momento, grazie all' **App dedicata**, è possibile vedere il valore della glicemia.

Provandolo prima di tutto su di me ho potuto apprezzare come alcuni pasti influiscono poco sulla glicemia, come cambiano le curve mangiando questo o quest'altro cibo, con l'una o l'altra associazione, in un ordine piuttosto che un altro, cenando presto o tardi, se sono tranquilla o dopo un lungo viaggio...

Ad esempio: meglio uno spuntino con un frutto oppure con frutta a guscio?

Una manciata generosa di noci, semi di girasole e cioccolato fondente mi ha lasciato sazia e non ci sono state variazioni glicemiche durante un lungo e stressante viaggio in treno.

E il sonno?

È pazzesco l'impatto che una notte insonne ha avuto sulle oscillazioni glicemiche giornaliere.

Le oscillazione glicemiche e di insulina non riguardano solo persone che mangiano male, tanto, tanti zuccheri/dolci etc.

Ho notato più volte che molte donne, per esempio, mangiano tendenzialmente pochino, scegliendo alimenti di prima qualità, consumando verdure e frutta, smoothie/estratti di verdure e frutta, cereali integrali, un pò di pesce, ogni tanto qualche uovo...

Tuttavia sono sempre molto stanche, irritabili, hanno sempre fame, anche a distanza di 1 h dal pasto e sentono il bisogno di mille e più spuntini.

Perché? A fronte di una dieta scarsa in grassi e proteine (eh già molte donne ne hanno una grandissima paura o ne misurano quasi ossessivamente le quantità), pur mangiando molto bene e di qualità, si presenta una **difficoltà non trascurabile a mantenere stabile la glicemia**.

Si passa da un picco in alto ad un picco in basso (ipoglicemia reattiva) più volte nella giornata.

In altri casi c'è invece una **tendenza a valori elevati**, e qui cadono i soggetti che mangiano male, di scarsa qualità, alimenti confezionati, passando da snack dolci e salati.

Il costante valore glicemico elevato conduce alla **resistenza insulinica, infiammazione, disordini metabolici ed ormonali, complicanze vascolari e neuro degenerative**.



ci sono alimenti di consumo comune e considerati “**healthy**” che IO non gestisco bene, ovvero la risposta glicemica è più ampia e come mi sento dopo averli mangiati non si può definire “bene”.

tracciare la glicemia è stato un modo per **capire meglio come il corpo funziona, per scoprire cose nuove, per confermare alcune sensazioni, per andare oltre qualche falso mito**

un’esperienza costruttiva, molto interessante, **mi ha fatto toccare con mano quanto lo stile di vita nel suo complesso sia importante per stare bene ed è LIBERATORIO!!!**

Non più schemi o protocolli da seguire ma capire cosa il mio corpo sa fare e gestire!!!

L’alimentazione, il sonno, l’esercizio fisico, lo stress, il digiuno, lo stato di idratazione, il freddo o il caldo, i viaggi, il sole, lo stato di salute, il nostro intestino, le tossine ambientali... **pezzi di un grande puzzle, pezzi che si incastrano diversamente perché ognuno ha un proprio equilibrio per sentirsi bene ed essere in salute.**

“se lo puoi misurare, lo puoi migliorare”

lo stile di vita è un’immensa opportunità per migliorarsi, prevenire le malattie croniche, degenerative, infiammatorie, avere energia, sentirsi e stare bene.