10/02/2025

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Ocho consejos de la “diosa de la glucosa” para equilibrar el azúcar en sangre

Jessie Inchauspé, la bioquímica conocida como la diosa de la glucosa lleva años dedicando su carrera a estudiar y comunicar cómo entender qué es la glucosa y cómo reducir su velocidad de absorción por parte del cuerpo. A través de su libro *La revolución de la glucos*a y de su cuenta de Instagram (@glucosegoddess), explica de manera sencilla y natural qué debemos hacer para evitar los picos de glucosa.

Su interés por controlar la glucosa comenzó cuando, con 14 años, se rompió la columna al saltar de una cascada. Fue en el postoperatorio cuando empezó a medirse la glucosa en sangre y a centrarse más en su alimentación. Después de tantos años aconsejando a través de sus libros y redes sobre cómo mejorar nuestra salud con trucos sencillos de alimentación, ahora la *influencer* ha saltado a la televisión para poner a prueba sus investigaciones.

Inchauspé ha retado a seis personas con problemas como diabetes tipo 2 o apnea del sueño a cuidar su dieta y tener en cuenta sus indicaciones durante sei

...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF