

¿Tik matok ke?

Por: Maricruz Rangel Galván



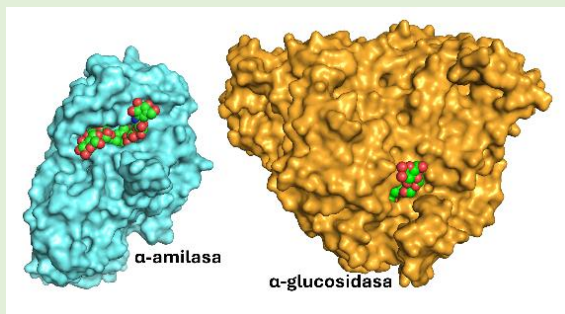
Se kuali weyi tanemilil ton ika mo tsakuilis in tsopelik **kokoxkayot mellitus tipo 2** ika mo tsakuilis maj pankisa in tsopelik tech in esti keman ten takualtami. Nijin isiujka pankisa ton monotsa tempil tsopelik panowa keman in carbohidratos owijkej ton ti tayij, niman mochiwa tsopelik ton nemijtech esti.



Nijin postekiyot carbohidratos owijke witsa techo me poxmekayot ton monotsaj α -amilasa y α -glucosidasa. In achto ki wejwelowa in almidones ka pisilmej, wan in to tatojtoka ki posteki nijon pisilyot tsopelik ki chichina in miak estiyot.

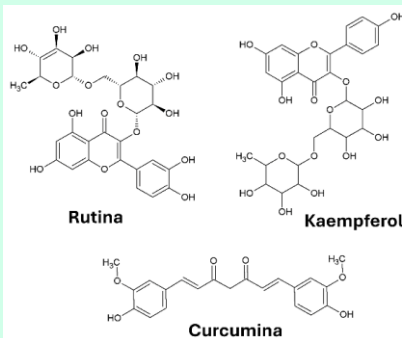


Mo itak ke in miak tsopelik tech in esti, te pox wejwelowa nochi asta kampa mo sentalia insulina, kampa ki melawa in tsopelikyot.



Yej ika ton ika mo tsakuilis maj in tsopelikyot ajsi tech esti, maj kitaskuili kualtias yas tech in xiuj takual.

- ❖ Tech in kal pajtanamakaloyan xa se kajsis pajti kemejin acarbossa ton ki ojmeta chiwalis den enzimas. Sayojke wejkauya mo itak ke in xiujtakual kipiaj tachijhiwalmej ton ika kualtias ki yek tsakuiliskej.
- ❖ Nikin tachijchiwalmej mo ixmatij kemej nutraceuticos wan senti ninwan miakej xokomej, tetsitsin wan exomej ton mostaj tikuaj.
- ❖ Ton kachi ki ixtemoliaj yetokej in polifenoles kemej in quercetina, in rutina, in kaempferol, in curcumina wan seki péptidos xiujyojke.



Ta ixtemol tech laboratorio wan computacionales ki ixnextiaj que ni pisiltachijchiwal ton yetok tech takualmej, kuali mo sentaliaj iwan enzimas α -amilasa wan α -glucosidasa ton ki ixpolowa ni chiwal kemej kichiwa in pajtitakowal.

Kemej se kijtos kuak kachi chikawak nin sentilil in enzima wan pisilyot, kachi nimam ki tsakuilia in tsopelik tech esti. Se tajtol ki nextia ke ni weyiyot wan ni yewalyot de nijin pisiltachijchiwal kachi kuali yek yetok. Maj se tanextilil tech in enzima α -amilasa, in wejweyi tachijchiwalyot kachi kuali akij tech tech ijtik in enzima, ton ixtami tech se "tapolol" kachi kuali. Oksekopa, in α -glucosidasa mosentalia iwan pisil tachijchiwalmwj ton kipiaj azufre tecg ni tachijchiwal, kemej ton yetok tech brócoli wan ajo.



Si tik neki kachi tik yek ixmatis ton kichiway in pisiltachijchiwalmej tech α -amilasa wan α -glucosidasa, timits tataujtiaj xi kixtemo tech nijin teposmekayot: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221242922401887X>

¡Axkan tik matokia! Seki takuakmej amo sayoj tech tamakaj, no kuali tech paleujyaj kemej xiujpaj ika in tsopelik **kokoxkayot mellitus** ome tamanyot.

CIENCIA EN LA SIERRA

Edición: Nemesio Villa Ruano
Traducido: Juan Parra Trinidad

Volumen 3. Número 10

2025

©GIIARN

