

# Claudia e la Glicemia

Il mio percorso con Emanuela è iniziato a dicembre 2018. È stato un percorso intermittente, costellato di successi e di gravi ricadute con conseguenti fallimenti.

All'inizio sono andata da Emanuela a causa dei miei molteplici **problemi gastrointestinali**: bruciore di stomaco, reflusso, violenti e frequenti attacchi di mal di pancia; inoltre analisi del sangue con valori della glicemia già da allora alterati. Per non parlare delle mie abitudini alimentari veramente errate! E, ovviamente, con un bel sovrappeso!

Pertanto, per stare meglio, la prima cosa da fare era affrontare subito i problemi gastrointestinali.

Dopo aver iniziato la dieta la situazione è migliorata molto in fretta e quindi, sentendomi meglio, dopo qualche mese ho avuto una prima ricaduta negli errori del passato. A quel punto si è innescata una situazione alquanto altalenante, alternando periodi in cui cercavo di fare le scelte giuste rispetto all'alimentazione a periodi di grande caos.

Tutto ciò fino a maggio scorso, quando la mia **glicemia** è diventata veramente preoccupante e ormai ad un passo dalla diagnosi di diabete.

Sono tornata da Emanuela che mi ha consigliato di prenotare una visita con una diabetologa, nel frattempo abbiamo ripreso il percorso facendomi fare per qualche settimana una **dieta chetogenica** ed invitandomi ad iniziare, seriamente, una sana attività fisica.

Ho così iniziato a camminare tutti i giorni per un'ora; l'ho fatto e continuo a farlo con costanza ormai da giugno scorso.

Grazie alla dieta ed alle mie camminate devo dire che si sono visti **buoni risultati già dopo tre mesi** con un abbassamento dei valori glicemici. Buoni risultati che sono continuati anche nei mesi successivi e che spero continuino.

Certamente c'è ancora molto da lavorare! Non è finita e mai finirà perché il rischio di ricadere nelle cattive abitudini è sempre in agguato!

Però pensando a questi quattro anni posso dire con certezza di aver fatto dei **cambiamenti nel mio stile di vita**, forse un po' troppo lentamente, ma fortunatamente **senza arrendermi mai**.

Cerco di curare di più l'alimentazione abbandonando o riducendo alcuni alimenti per me veramente dannosi e cercando di fare ogni giorno scelte migliori e più consapevoli. Da pigra che ero, adesso tutti i giorni faccio la mia bella camminata di un'ora e anche più!

Ovviamente ho perso anche un po' di chili e proseguo il cammino con fiducia e determinazione!

*Immagine di jcomp su Freepik*