

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



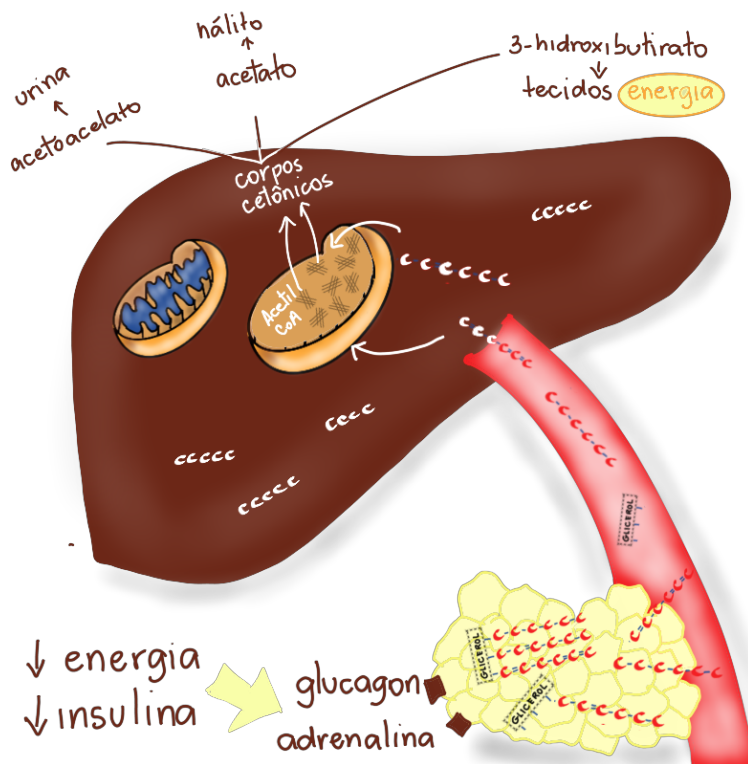
DIETA CETOGÊNICA - PARTE 2

A gordura, após ingerida na forma de triglicerídeos, é emulsificada pelos sais biliares e chega ao intestino delgado, no qual é quebrada em ácidos graxos e glicerol, por enzimas contidas nestes sais. Eles atravessam a mucosa intestinal e caem na corrente sanguínea envoltos em uma cápsula protetora. Dentro dos vasos sanguíneos são novamente desmembrados em ácidos graxos e glicerol e poderão ter dois destinos: vão para o fígado para serem quebrados e usados como fonte de energia, ou são armazenados no tecido adiposo em forma de triglicerídeos.

Para a quebra de gordura, quando se faz necessário pelo organismo, o glucagon e a adrenalina se ligam à membrana dos adipócitos e promovem a quebra dos triglicérides dentro dos mesmos, por meio da ativação de outras enzimas intracelulares. Esses ácidos graxos e glicerol caem na corrente sanguínea e são transportados para o fígado. Nos hepatócitos, o ácido graxo irá sofrer beta oxidação para ser transformado em energia. Se há um excesso de calorias no corpo e um excesso de ácidos graxos na célula, esse transporte é inibido e os ácidos graxos voltam a ser armazenados em forma de gordura.

Ao ocorrer o transporte, no interior da mitocôndria o ácido se transforma em um subproduto chamado acetil-CoA. Esse subproduto também aparece na degradação de outros macronutrientes. Se há presença de uma partícula específica de carboidratos (oxalacetato), o acetil-CoA é transformado em glicose (gliconeogênese). Como na cetogênica há uma escassez de carboidratos, o acúmulo de acetil-CoA gera a formação dos corpos cetônicos.

Os corpos cetônicos são subdivididos em 3 partes e serão: exalados nos pulmões (acetona - hálito cetônico), eliminados na urina (acetoacetato) e destinado aos tecidos para energia através do sangue (3- hidroxibutirato). Por isso, para dosar a quantidade de corpos cetônicos produzidos, podemos usar o hálito, a urina e o sangue.



Benefícios gerais:

- Melhora da sensibilidade à insulina
- Melhora do perfil lipídico
- Auxílio no emagrecimento
- Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes
- Neuroplasticidade
- Aumento do foco / concentração
- Aumento da saciedade
- Redução da ansiedade
- Redução da compulsão alimentar
- Modulação da microbiota intestinal

Por quanto tempo devo fazer?

Segundo os profissionais, de 10-15 dias, 3-4 vezes no ano. É super aconselhável dar sequência com outras estratégias dietéticas para não ter grandes impactos no metabolismo, manter massa magra, melhorar performance nos treinos, entre outros.

Super recomendado a associação ao jejum intermitente ou low carb para apressar a cetoadaptação.

Já são sabidos seus efeitos adversos, principalmente por depleção do glicogênio hepático e muscular, além da perda de líquidos:

- Natriurese (perda de sódio e água pelos rins)
- Diminuição do volume dos vasos: tontura, dor de cabeça, fadiga
- Secreção de aldosterona, para excretar potássio de forma compensatória
- Baixa de potássio e magnésio gerando câimbras

É recomendado ingestão de mais sódio (cerca de 12,5g de sal de cozinha por dia e ingestão de alimentos ricos em potássio e magnésio: abacate, chia, castanhas, salmão, atum).

O óleo de coco é fonte de TCM, triglicerídeos de cadeia média, que não formam gordura, são metabolizados no fígado rapidamente e facilitam a cetose, o que diminui o tempo de cetoadaptação. Sua ingestão é fortemente recomendada.

proposta ← Cardápio

↳ Café da manhã

Shake

200ml de leite de amêndoas + 200ml de leite de coco
10g de cacau 100% + caseiro (ou 30g de coco
1 colher de chá de café seco natural + 200ml de
solúvel + 20g de pasta de água) + 2 colheres de
amendoim + pedra de gelo + creme de leite + 20g de
adoçante a gosto. pasta de amendoim + gelo
+ adoçante à gosto

VET 1254 Kcal

20% PTN

12% CHO

68% GORDURAS

Cardápio

Almoço

salada verde
10g de castanha de caju
20g de azeite extra virgem
50g de tomate fatiado
40g de atum

Lanche

1 ovo
50g de requeijão
30g de queijo ralado
sal e orégano
1 colher de chá de
fermento

Jantar

salada verde
20g de azeite extra virgem
200g de berinjela fatiada
100g de tomate fatiado
40g de frango
20g de queijo ralado