

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



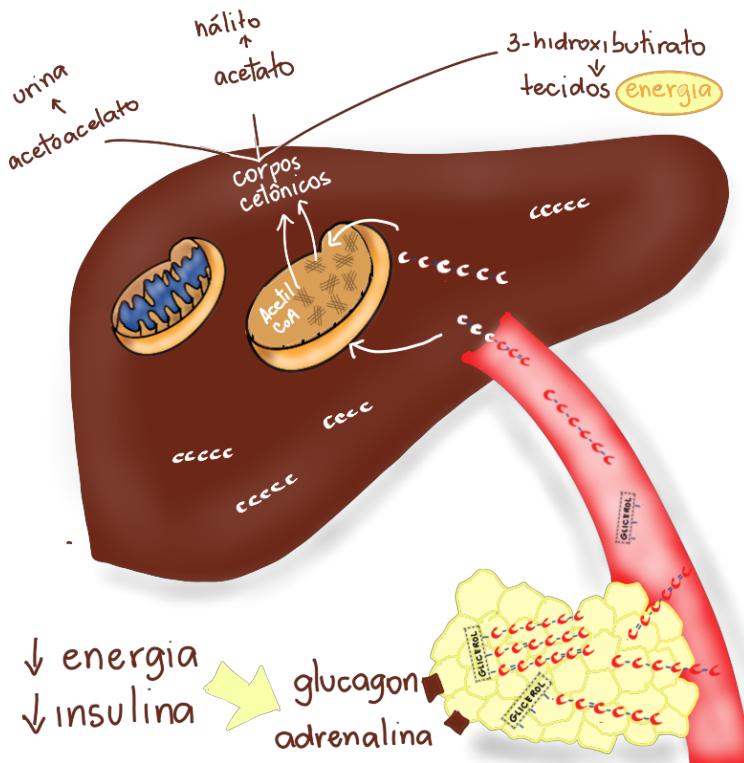
DIETA CETOGENICA - PARTE 2

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 +
10g de cacau 100% +
1 colher de chá de café solúvel + 20g de pasta de amendoim + pedra de gelo + adoçante a gosto.

200ml de leite de coco caseiro (ou 30g de coco seco natural + 200ml de água) + 2 colheres de creme de leite + 20g de pasta de amendoim + gelo + adoçante à gosto

VET 1254 Kcal

20% PTN

12% CHO

68% GORDURAS

Cardápio

Almoco

salado verde

10g de castanha de caju

20g de azeite extra virgem

50g ed tomate fatiado

40g de atum

1000

50g de requeijão

30g de queijo ralado

sal e orégano

1 colher de chá de fermento

salada verde

20g de azeite extra virgem

200g de berinjela fatiada

100g de tomate fatiado

40g de frango