

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



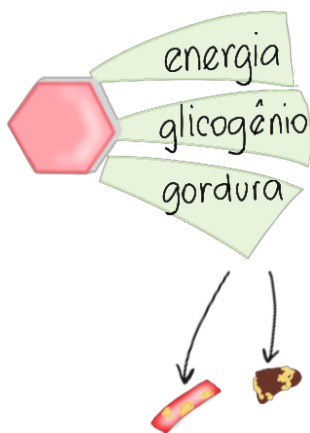
FRUTINHAS

Frutose não é fruta.

Na fruta temos, sim, frutose, mas também temos outros monossacarídeos, além de líquidos, minerais e fibras. As frutas têm baixa quantidade de calorias, geram saciedade, auxiliam na microbiota (bactérias) intestinal e são ricas em vitaminas.

A frutose em si é o mais doce dos monossacarídeos, mas tem o menor índice glicêmico (não eleva glicose sanguínea rapidamente). Ela é metabolizada no fígado, rapidamente, pois não precisa de insulina para entrar dentro da célula.

A frutose, assim como a glicose, tem 3 possibilidades de destino:



Em pessoas com um saldo calórico alto, ou seja, estado nutricional comprometido pela alta ingestão de calorias, o excesso calórico prejudica gravemente.

Nestes casos, como as células já estão sobrecarregadas de glicose e também há uma formação excessiva de glicogênio, o único caminho restante é a formação da gordura.

Gordura está, em torno dos órgãos e também livre na corrente sanguínea em forma de triglicérides e colesterol.

Há um mito que as frutas causam cirrose. Na verdade querem dizer a respeito da frutose. No caso, não a frutose das frutas, que estão presentes nestas em baixas quantidades. Falam, e isso é verdade, sobre a frutose advinda dos produtos industrializados, os xaropes e adoçantes, por exemplo. Seu excesso depositado no fígado o compromete, além também de toda gordura acumulada nele.

