

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



ALIMENTOS "TRASH"

O fato de não termos conhecimento sobre os alimentos nos faz buscar ajuda profissional. Não precisa ser assim. Temos que saber como escolhê-los, o que comemos, quais as diferenças entre um e outro.

Quando falamos de alimentos mais "trash", os mais altamente industrializados, os mais "condenados", conseguimos facilmente perceber que, olhando a tabela nutricional, uma pouca quantidade do alimento possui uma grande quantidade de energia, de calorias e uma alta concentração de nutrientes, que são geralmente gorduras ou açúcares.

Se formos comparar a densidade energética de 10 unidades de BIS e a de um prato de refeição, vamos observar a mesma densidade energética, cerca de 350 kcal. Só que será completamente diferente em relação ao volume e à liberação de hormônios que cada uma das opções vai promover.

Isso se aplica à maioria dos produtos industrializados que conseguimos encontrar. É muito melhor ingerir a refeição completa, em relação aos micronutrientes e à qualidade das calorias, pois farão uma liberação hormonal totalmente diferente, mais lenta e favorável.

Quando ingiro o BIS, o processo é mais rápido e logo tenho a sensação de fome, há um pico de glicose e um pico de insulina que rapidamente abaixa a glicose na corrente sanguínea, sinalizando queda de energia. Já com a refeição, com a liberação lenta desses hormônios e a variedade de macronutrientes, temos uma absorção lenta da glicose, muito mais favorável ao que queremos.

Sobre a importância de olhar os ingredientes, ainda temos a seguinte questão: se ingerimos uma quantidade excessiva de gorduras e açúcares, se a base da minha dieta não é rica em fibras e em macro e micronutrientes de qualidade, estou provocando uma inflamação crônica de baixo grau no intestino, que não é exclusividade do obeso.

No intestino acontece a metabolização do triptofano, aminoácido, que, degradado, vai para o cérebro auxiliar na formação da serotonina, hormônio da saciedade e felicidade. Essa inflamação promove o desvio do triptofano para outros locais e, desta forma, a sensação de saciedade fica prejudicada, assim como o humor.

Note que pessoas que se alimentam mal tem oscilações de humor. Vale ressaltar que a serotonina forma a melatonina, hormônio do sono, e um desequilíbrio dessa cadeia gera muitos outros distúrbios em relação à alimentação. São eles:

- aumento do cortisol, hormônio do stress;
- aumento da grelina, hormônio da fome;
- busca por alimentos como recompensa;
- alimentação noturna, sinalizando ao cérebro que já é dia, alimentando um círculo vicioso.

Todos esses fatores comprometem nosso poder de decisão pela não ativação adequada dessas áreas específicas. Dessa forma, impulsos alimentares são gerados e realimentam todo o círculo.

Tudo no nosso corpo é alterado quando permitimos em nossa dieta alimentos “trash”, pizzas, hambúrgueres, por exemplo. Por isso, é importante pensar quais alimentos vamos colocar na nossa dieta. Excluí-los e introduzir alimentos ricos em fibras, além de impedir os prejuízos, geram inúmeros benefícios que veremos adiante.

Resumindo:

