

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

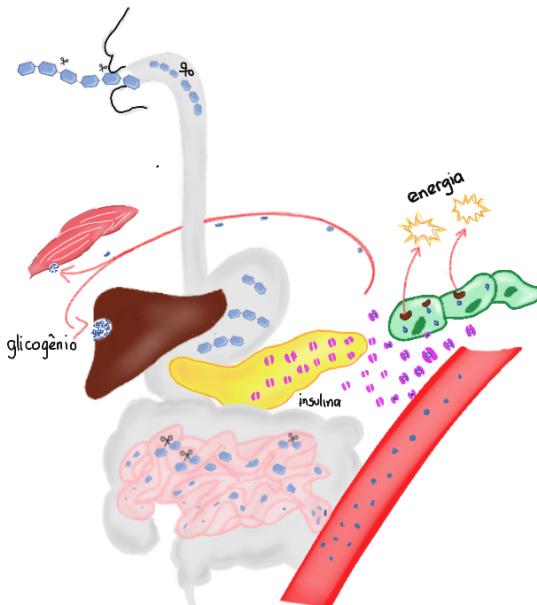
Com **Mandi Tomaz**



METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS

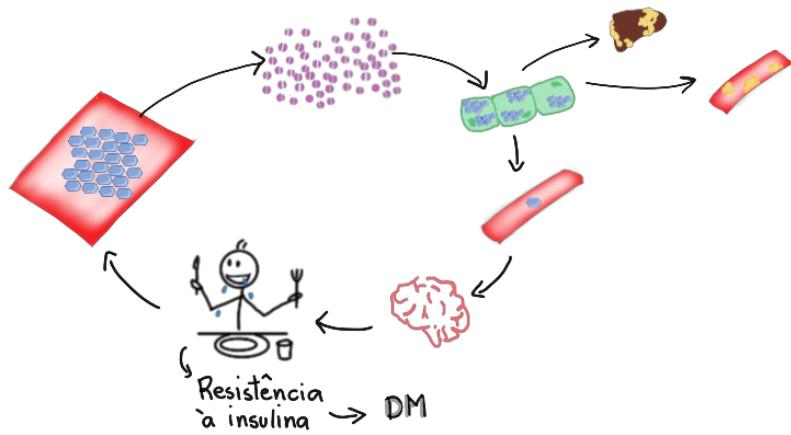
Após ingerida, em forma de amido principalmente, e **degradada** ao longo do trato gastrointestinal, **a glicose entra na corrente sanguínea**. A glicose circulante sai do sangue e entra em nossas células pela ação do hormônio **insulina**. Dentro das células, ela é transformada em **energia nas mitocôndrias**. Parte dela é **armazenada no fígado e músculos em forma de glicogênio**, para necessidades emergenciais, durante o sono e jejum, por exemplo.

Manter o equilíbrio entre glicemia, níveis de insulina e glicose celular é fundamental para o nosso metabolismo e funções vitais.

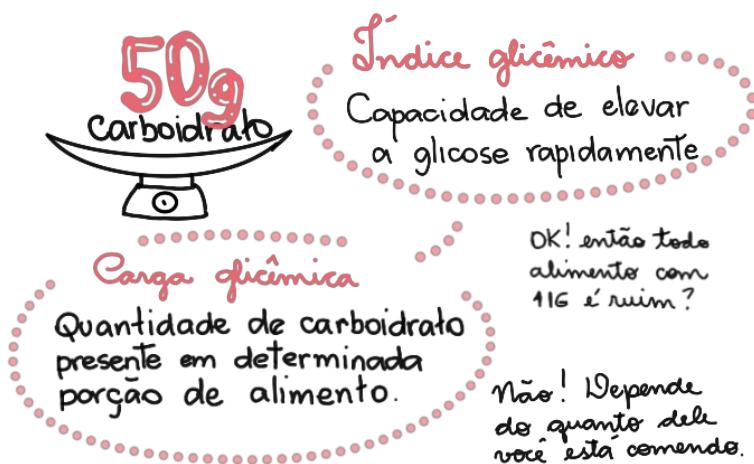


Excessos de glicose no sangue sugere uma necessidade alta de insulina. Essa bomba de insulina captura muita quantidade de glicose e gera sobrecarga na célula. Em decorrência disso, há uma mensagem para o cérebro solicitando mais glicose por causa da hipoglicemia momentânea, o que gera mais fome e sono também.

Se nos habituarmos a fazer ingestão de alto índice glicêmico de maneira recorrente, provocando picos de glicemia e de insulina, podemos chegar a um tempo em que nossas células criem **resistência à insulina, sendo necessária maior produção do hormônio ao longo do tempo, pelo pâncreas.** Esse quadro pode levar à tão temida Diabetes Mellitus.



O aumento de glicose e insulina, decorrente dessas flutuações, provoca **aumento da formação de gordura e de gordura circulante** (elevação dos níveis de triglicídeos e colesterol), além da **produção de radicais livres**, que danificam as células e causam lesões, e riscos de **trombose** pelo depósito de placas de gorduras.



Estes conceitos são importantes. **O alimento não é ruim porque tem o índice glicêmico alto, desde que sua carga glicêmica seja baixa.** A melancia e abacaxi são clássicos exemplos disso. Possuem muito líquido e minerais e pouco carboidrato. Mesmo com índice glicêmico alto, vale a pena ingerir, pois, em uma fatia, por exemplo, estamos longe de ter 50g de carboidratos (+/- 7g).

Agora, vamos unir esses conhecimentos e transportar para a construção da nossa dieta. Toda dieta, no geral, tem como princípio básico promover o déficit calórico, ou seja, ofertar menos calorias que o consumo energético por dia (comer menos e gastar mais).

_ "Vou ter que deixar de comer arroz, pão?

Bom, se a soma total de calorias ainda promover um déficit calórico, está tudo certo, inicialmente. Agora, se há um **sobrepeso considerável e suas consequências metabólicas**, inclusive resistência à insulina ou diabetes, é preciso **observar a resposta glicêmica das refeições** (índice + carga glicêmica) **para não promover os picos de glicose e insulina e posterior agravamento do quadro.**

ESTRATÉGIAS PARA UMA DIETA COM BAIXA RESPOSTA GLICÊMICA

- ↳ ↓ % Kcal proveniente de carboidrato
 - ↳ ↑ nutrientes que retardam o esvaziamento gástrico (gordura, PTN, fibras)
 - ↳ ↑ nutrientes que ↑ secreção de insulina (PTN)
 - ↳ ↓ IG dos carboidratos → frutose
- 