

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



LOW CARB

Em uma abordagem voltada para a saúde, mas não somente para diabéticos, vamos tratar deste tipo de dieta. Existe um quadro preocupante de resistentes à insulina que devemos nos atentar. Uma glicemia aumentada (100-125 mg/dl) eleva a insulina, e ocorre principalmente no sobrepeso. Ela é percebida também por um dado chamado índice HOMA-IR, que mede a sensibilidade à insulina (calculado com glicemia e insulina em jejum). Quanto mais insulina, menor a sensibilidade e maior resistência à ela.

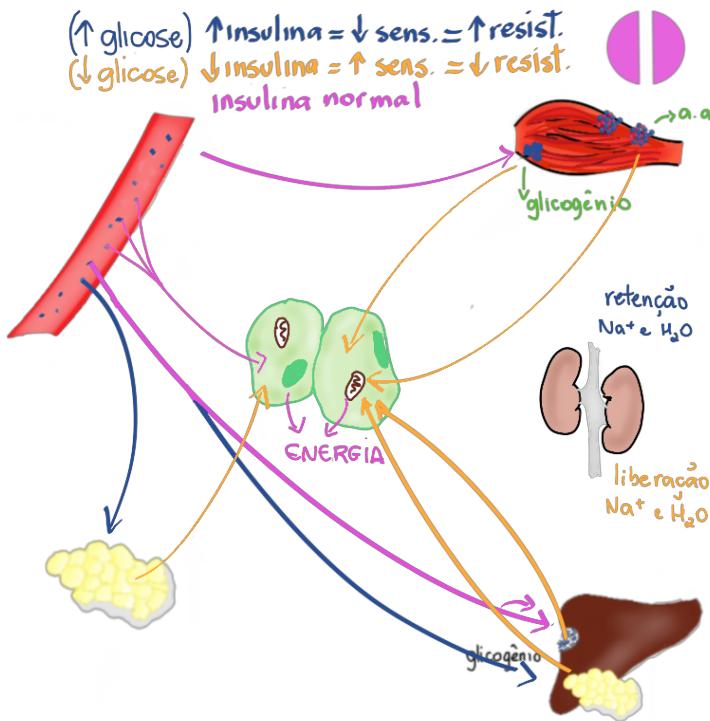
Essa diminuição da sensibilidade vai requerer mais insulina para uma dada quantidade de carboidratos, o que, com o tempo, promove uma falência do pâncreas. Para diabéticos tipo II e resistentes à insulina, a dieta melhor recomendada é a low carb.

Após uma refeição, temos elevação da glicemia, a princípio 6x a mais que em jejum. A insulina é liberada para retirar glicose e encaminhar para as células, que é onde ela é metabolizada. Em condições normais, tudo acontece harmonicamente, mas quando há o excesso de glicose ou baixa sensibilidade a ela, a glicose é armazenado em forma de gordura no tecido e em forma de tecido adiposo.

Recapitulando as funções da insulina, observamos:

- glicose alta, insulina alta - conduz a glicose para a célula
- estocar gordura no tecido adiposo (triglicerídeos);
- captura gorduras circulantes e estoca no tecido adiposo;
- impede a degradação de gordura (inibindo enzimas específicas);
- estimula transformação de glicose em gordura no fígado;
- estimula a síntese de colesterol no fígado;
- estimula síntese de glicogênio (reservas);
- sinaliza aumento de proteínas musculares, poupa o gasto de proteínas
- retenção de sódio e água nos rins

Observamos que, com aumento do hormônio ou com o quadro de resistência à insulina, as ações se voltam para o acúmulo de gordura e conservação de proteínas, pela inibição do glucagon também. Por consequência de todos esses processos, riscos cardiovasculares são explícitos.



Como diminuir a insulina?

Dieta low carb para perda de peso e consequente diminuição de insulina e de glicose é a principal indicação. Contudo, é necessário o aumento proteico (devido à utilização de gordura e proteínas como fonte de energia).

Uma dieta com baixo teor de carboidratos pode ser estruturada com vegetais, como brócolis, saladas, couve flor, pepino, repolho.

As gorduras animais (óleos, manteiga e abacate) e proteínas animais (carne, peixes, ovos, queijo, nozes) e algumas frutas, são opções de escolha na hora de montar essa estratégia. Evitar alimentos ricos em amido e massas é primordial.

Geralmente, uma redução pra 26% a 45% de consumo de carboidratos é o que é pretendido. Obteremos melhor controle da pressão arterial, perda de peso, colesterol bom aumentado e triglicérides reduzidos, entre outros benefícios.

Dietas low carb são preferenciais em relação à dietas com baixa gordura e também com baixa proteína, para os casos de Diabetes. Frutas são aceitas em quantidade moderada, preferencialmente aquelas que contém menos ou quantidade moderada de açúcar (frutas vermelhas, ameixas, melão, pêssegos, laranjas, maçãs).

A maioria das pessoas com sobrepeso fica bem com um consumo de 150g por dia para este objetivo.

Sintomas relacionados a low carb são relacionados à natriurese, que é a perda de água e sódio na urina. Tonturas, fraqueza, dor de cabeça também se dão por conta disso. Como há uma tendência de reter sódio, por causa da perda excessiva dele, pela diminuição da insulina, potássio é eliminado para compensar e daí podemos ter arritmias e câimbras.

Perda progressiva de massa muscular ocorre por perda de potássio também, mesmo com insulina e proteína adequada. Reposição de sal na dieta pode ser uma boa solução para este quadro.