

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



CICLO DOS CARBOIDRATOS

Ciclar carboidratos não é comum e não tem muitas evidências científicas, contudo, muitos são seus resultados. As respostas variam pra cada pessoa. Estudos mostram que não há diferença, num primeiro momento, para perda de peso, entre dietas isocalórica e que mantém a mesma quantidade de proteínas, ou seja, que variam apenas carboidratos e gorduras, opondo-os entre si.

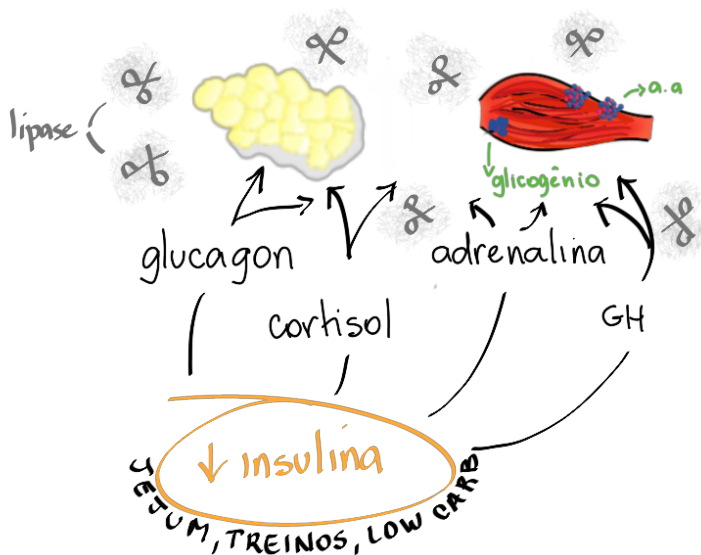
A baixa de calorias reduz a insulina e potencializa a queima de gorduras. As lipases (enzimas) são inibidas pelo aumento de insulina, quanto menor a quantidade de insulina ou maior a sensibilidade a ela, maior a ação da lipase. Resumindo, treino, baixa de carboidratos e insulina associado a hormônios contrarreguladores como cortisol, adrenalina, glucagon e GH, criam um ambiente ideal para quebra de gordura.

Em contra partida, a longo prazo, observa-se uma diferença sim na perda de peso; inclusive por se observar o aumento GET, manipular os carboidratos pode resolver o problema por gerar uma alteração metabólica e hormonal favorável. Dessa forma o corpo não fica exaurido e tenha uma sequência de reações adversa. Períodos de alternância de carboidratos aumenta a queima de gorduras.

Para a necessidade de ciclagem de carboidratos, temos algumas hipóteses:

- ineficiência do metabolismo: ineficiência das mitocôndrias gerando desperdício de energia e maior demanda de calorias para reposição;
- alta quantidade de proteínas: maior gasto para processamento de proteínas (turnover protéico - renovação de proteínas corporais);
- aumento de T3 (tireóide) : aumento na termogênese, perda de peso; aumentar o uso de carboidratos posterior à sua restrição, aumenta T3.

- a oxidação da gordura na mitocôndria é necessário um outro componente dos carboidratos; a escassez destes promove desaceleração da queima de gordura;
- fica bem evidente que, após uma restrição de carboidratos, recolocá-los novamente pode garantir a continuidade da perda de peso.




A estagnação da perda de peso acontece mais precocemente em indivíduos eutróficos e o ciclo, além de otimizar, melhora a composição corporal.

A ciclagem semanal (3 dias de low, 2 dias de moderado e 2 dias de high, conjugados com os treinos) pode ser feita de duas formas, não esquecendo que a premissa básica é o déficit calórico:

- diminuição somente de carbos e manutenção das proteínas e gorduras;
- ajustar proteínas e gorduras ao variar a quantidade de carbos (aumento da saciedade)

Outro modelo de ciclagem é iniciar com a dieta low carb convencional (high protein e low carb) e à medida que a perda de peso se atenua inicia -se o ciclo. os ciclos tem duração de 2-4 semanas, após o primeiro ciclo low carb que dura de 6 a 10 semanas.

É útil reforçar o treino durante os ciclos high carb, aproveitando a maior carga de carboidratos para gerar energia e obter maior performance.



→ 70 Kg
Joaquina → VET 1.500 Kcal
 2g/Kg de peso/dia
 - PTN ⇒ 140g → 560 Kcal (37% do VET)
 63% { - CHO ⇒ 40% → 600 Kcal → 150g
 - GORD ⇒ 23% → 345 Kcal → 38g

PTN 140g x 7 dias 980g / semana
 CHO 150g 1050g / semana
 GOR 38 266g / semana

Opção ①

↓ CARB	MODERADO	↑ CARB
3 dias	2 dias	2 dias
PTN 180g	120g	100g
CHO 70g	150g	270g
GOR 60g	35g	16g

Opção ②

↓ CARB	↑ CARB	↓ CARB	↑ CARB
6-10 sem	2-4 sem	2-4 sem	2-4 sem
25-45%	20-40%	25-45%	30-60%
10-45%	30-60%	10-45%	30-60%
20-35%	15-30%	20-35%	15-30%

↳ variação dos
 3 macronutrientes ↳ cardápios diferentes