

Carboidrato, mocinho ou vilão na nutrição?

O carboidrato é visto como vilão em dietas, porém, a sua falta no organismo pode ter consequências negativas, pois é a principal fonte de energia para o corpo

10/07/2011 16:43 | Por Marco F. Jafet marcojafet@jafetnutricao.com.br



photoxpress

Quem nunca precisou ou conhece alguém que tenha precisado perder dois quilinhos? Quem nunca sentiu vontade de entrar na roupa que há tempo não serve mais? Quem nunca tentou entrar em forma faltando dois meses para o verão e as férias na praia? Você não é o único que já vivenciou situações como essas.

A primeira atitude a ser tomada é sempre fechar a boca e restringir o tal do carboidrato, presente em pães, massas, batata, arroz, etc. Ele é sempre visto como o vilão da história. Mas, na verdade, trata-se de uma injustiça. O carboidrato é nossa principal fonte de energia no organismo. Considere-o combustível para o corpo e, principalmente, para o cérebro, que precisa de glicose (substrato gerado no processo final de transformação do carboidrato) para exercer as funções vitais.

Antes de arrancá-lo de suas refeições, conheça algumas consequências causadas pela falta de carboidrato:

Perda de massa muscular – Com a falta desse substrato para gerar energia, o organismo precisa produzi-la de outra forma. Acontece, então, um processo bioquímico (gliconeogênese) que transforma a proteína muscular em energia (glicose). Conclusão: ocorre a degradação (perda) de massa muscular.

Formação de Radicais Livres – A ausência do carboidrato desencadeia a produção de cetose, substância altamente tóxica ao organismo. Quanto maior a quantidade de cetose produzida, maior será a formação de RADICAIS LIVRES, principais causadores de envelhecimento e de doenças oxidativas, como o câncer.

Diminuição do gasto calórico – Quando ficamos longos períodos sem se alimentar com carboidratos (superiores a 4 horas), nosso organismo entra em estado catabólico (perda), ou seja, ele passa a utilizar as reservas de glicogênio (estoque de glicose) para fornecer energia ao corpo. O organismo entende esse momento como uma restrição alimentar e começa a poupar energia, desacelerando nossa taxa metabólica basal.

Consequentemente a queima calórica diminui e a perda de peso se torna mais difícil. Entendeu por que é necessário se alimentar a cada 3 horas? Resposta rápida: para manter o ritmo metabólico acelerado.

Hipoglicemia de rebote – Isso acontece quando o indivíduo vai praticar alguma atividade física e apenas consome uma fruta. O açúcar da fruta (frutose) tem um índice glicêmico alto (velocidade de transformação em glicose) e cai diretamente na circulação sanguínea, que eleva o pico de glicose e o derruba rapidamente por meio de um efeito rebote. Os níveis glicêmicos reduzidos ocasionam a perda de performance na atividade (perda de força, indisposição, cansaço).

Portanto nunca deixe de fazer uma alimentação saudável que contenha os nutrientes adequados e devidamente balanceados, com a presença também do carboidrato. Agora você já sabe por que.

Confira artigo anterior:

[Hidratação com carboidratos durante a corrida.](#)

Colunista:



Marco F. Jafet, que assina este artigo, é Nutricionista (CRN3 18105) e o mais recente colunista do ativo.com. Consultório: (11) 3849-0592/8512 E-mail: marcojafet@jafetnutricao.com.br / Site: www.jafetnutricao.com.br



Enviar notícia por e-mail

Imprimir notícia



192

