



GUIA COMPLETO – ENTENDA DE VEZ OS CARBOIDRATOS

O que você sabe sobre carboidratos? A maioria das respostas é :
“pão é carboidrato” “Carboidrato engorda” “Não pode comer carboidrato a noite” ou então não se tem mínima noção do que seja.

Acredite, nunca se falou tanto sobre carboidratos, nos últimos anos com a popularidade de uma dieta chamada low (pouco) carb (carboidrato) muitas pessoas tiveram conhecimento desse tipo de estratégia, mas com tanta informação muitos ainda não sabem bem o que fazer.

De fato, o mundo dos carboidratos pode ser complexo, mas é muito possível de entender. A questão é não basta apenas saber que x, y e z são bons carboidratos e que outros a, b, c são ruins. É necessário entender de forma simples os “porquês” de cada um.

Início CARBOIDRATOS: O QUE SÃO/FUNÇÃO

O básico é: os carboidratos são a principal fonte de energia da dieta, ou seja, é nosso principal combustível para o funcionamento do corpo, desde o cérebro até nossos músculos.

No corpo, os carboidratos são decompostos em glicose (açúcar) para serem usados como fonte de energia para ajudar a abastecer nosso dia, como uma fonte de energia para nossos cérebros e uma fonte de energia para a função muscular.

Assim como um carro funciona a gasolina, nossos corpos funcionam principalmente com carboidratos. Quando consumidos, os carboidratos são decompostos pelo nosso sistema digestivo em gás (glicose) e armazenados nos tanques de gás do nosso corpo (fígado e músculos). Quando consumidos em quantidades adequadas, os carboidratos ajudam a abastecer adequadamente nosso tanque de gasolina. No entanto, quando os carboidratos são consumidos em excesso, temos o potencial de transbordar nossos tanques de gás, o que pode levar a altos níveis de açúcar no sangue, ganho de peso, fadiga e muitos outros problemas.

Os carboidratos são um dos três macros nutrientes, juntamente com proteína e gordura, e são compostos de açúcar, amido e fibras.

Na verdade, qualquer alimento composto de açúcar, amido ou fibra é considerado um carboidrato, e isso inclui tudo, desde frutas e legumes, até batatas e grãos.

TIPOS DE CARBOIDRATOS

Existem dois tipos de carboidratos, os SIMPLES e os COMPLEXOS
Vamos a um exemplo para melhorar o entendimento

Simples são absorvidos mais rapidamente, dão energia de forma rápida: Mel, açúcares, melado, frutas mais doces

Já os complexos passam a serem absorvidos mais lentamente por conta de possuírem uma estrutura principalmente com fibras: batata doce, arroz integral, vegetais em geral, aveia, feijões, ervilhas, lentilhas, folhas.

Estruturalmente falando, os carboidratos podem ser divididos em duas categorias separadas; Simples e complexo sendo os carboidratos complexos são mais *complexos* do que carboidratos simples.

Os carboidratos complexos são compostos de duas ou mais moléculas de açúcar, enquanto os carboidratos simples são compostos de duas ou menos moléculas de açúcar.

Todos os carboidratos, independentemente da forma em que os consumimos, seja de batata ou de açúcar branco, são digeridos em açúcares simples antes de serem absorvidos em nosso trato digestivo.

Os carboidratos complexos são apenas mais *complexos* porque são compostos de moléculas maiores de açúcar que levam mais tempo para serem quebradas na digestão e, portanto, levam mais tempo para chegar à corrente sanguínea.

Açúcares simples já estão em seu formato básico (glicose) e, portanto, podem ser absorvidos muito rapidamente na corrente sanguínea.

Como os carboidratos reagem no corpo depende muito de sua composição.

Carboidratos são compostos de açúcares e fibras, mas é a quantidade de cada um dentro de um alimento que determina o quão útil (ou inútil) eles são em encher ou transbordar seu tanque de combustível. Então, como sabemos qual é qual? Vamos dar uma olhada mais profunda nos carboidratos complexos versus simples.

Carboidratos Simples

Exemplos: frutas, suco de frutas, mel, xarope de bordo, laticínios, açúcar branco

- Os carboidratos simples contêm apenas 1 ou 2 moléculas de açúcar.
- A forma mais simples de açúcar é a glicose e a principal fonte de energia do corpo, enquanto outras formas simples de açúcar incluem frutose e galactose.
- Quando combinados, esses açúcares podem criar outras formas de carboidratos simples, como a sacarose (glicose + frutose) encontrada no açúcar de mesa, ou lactose (glicose + galactose) encontrada no leite.

Exemplos de formas naturais de carboidratos simples incluem frutas, mel e xarope de glicose.

Além desses carboidratos naturais simples, você também pode encontrar carboidratos simples em formas refinadas, como doces, sobremesas ou qualquer coisa feita com açúcar branco.

Embora todos esses alimentos conttenham carboidratos simples, ao contrário das versões naturais, as versões refinadas não contêm vitaminas ou minerais, nem contêm fibras para retardar a digestão.

Quando a dieta consiste em açúcares simples e carboidratos refinados (que o corpo quebra rapidamente), pode-se notar elevações nos níveis de triglicérides no sangue, colesterol ruim e resistência à insulina.

Carboidratos complexos - amidos

Exemplos: batatas, arroz, grãos, feijões, lentilhas

- Os carboidratos ricos em amido são carboidratos compostos de longas cadeias de açúcares e mais amido que os carboidratos simples.
- Fontes comuns de carboidratos complexos ricos em amido incluem; farinha de aveia, batatas, arroz, grãos, feijões e lentilhas.
- Os carboidratos complexos ricos em amido eventualmente se decompõem em glicose no corpo e podem, portanto, servir como uma boa fonte de energia.

Em comparação com os carboidratos simples, os carboidratos ricos em fibras levam mais tempo para digerir e, portanto, sua liberação de energia é mais lenta.

No entanto, uma das principais preocupações com esses tipos de carboidratos não é que eles são ricos em amido, mas sim que eles são normalmente encontrados em formatos refinados, como pães, bolachas, macarrão e doces.

A razão para esta preocupação é porque carboidratos ricos em amido, como cereais, quando feitos em uma farinha contêm muito mais área de superfície do que o grão inteiro propriamente dito (pense em arroz vs macarrão de arroz, ou aveia de em flocos finos vs. barra de granola). Isso significa que eles são digeridos mais como um carboidrato simples do que um carboidrato complexo.

Estes tipos de alimentos refinados são mais rapidamente digeridos e os açúcares são absorvidos na corrente sanguínea mais rapidamente. Portanto, é importante se concentrar em carboidratos complexos ricos em amido em todo o seu formato natural, em detrimento daqueles feitos de suas farinhas.

Carboidratos complexos – fibrosos

Exemplos: a maioria dos vegetais

- Carboidratos complexos fibrosos incluem a maioria das formas de vegetais, e como o nome indica, são fontes ricas de fibra.
- A fibra é o carboidrato indigerível e é o material estrutural nas folhas, caules e raízes das plantas, por isso é encontrada principalmente em vegetais.
- Alguns carboidratos ricos em amido, como batatas e abóboras, também contêm fibra, mas não são compostos predominantemente de fibras e, portanto, não se encaixam nessa categoria.

Ao contrário do amido visto acima, a fibra tem pouco efeito sobre o açúcar no sangue, portanto os carboidratos fibrosos podem realmente ajudar a retardar a absorção do amido para a corrente sanguínea, mantendo-o mais cheio e ajudando a manter uma digestão saudável. Exemplos de carboidratos complexos fibrosos incluem: brócolis, couve, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, pepino, alface, cogumelos, espinafre, agrião, etc...

Então, quando se trata de carboidratos, a regra simples é que quanto mais processado ou refinado um carboidrato é o pior é para você. Nem todos os carboidratos simples são “ruins”, e os carboidratos ricos em amido são “bons”. Pelo contrário, é o formato, tipo e quantidade em que os consumimos que os torna uma escolha ideal ou não.

Então, quais carboidratos você deve comer?

Aqui estão algumas diretrizes simples a serem lembradas quando se trata de carboidratos:

1. Concentre-se em açúcares naturais simples (frutas frescas) do que açúcares simples refinados (açúcar branco).
2. Coma carboidratos mais complexos (legumes / leguminosas / grãos) do que carboidratos simples (frutas).
3. Coma mais carboidratos fibrosos (vegetais) do que carboidratos ricos em amido (grãos / leguminosas).
4. Concentre-se em grãos inteiros em todo o seu formato (arroz / aveia) e limite aqueles feitos de farinhas (macarrão / bolachas).

Lembre-se, carboidratos não são perigosos, eles simplesmente precisam ser consumidos em seu formato mais natural e em quantidades razoáveis. O objetivo é simplesmente manter seu tanque de gasolina abastecido em proporção ao seu nível de atividade.

A quantidade de carboidrato que deve ser consumida depende do tamanho do corpo e dos níveis de atividade: pessoas maiores e / ou mais ativas precisam de mais enquanto as pessoas menores e mais sedentárias precisam de menos. A ingestão também depende da ingestão de gordura e proteína na dieta.

INDICE GLICEMICO E CARGA GLICEMICA

O índice glicêmico é usado para medir o quanto um alimento aumenta a glicemia no sangue de uma pessoa. Ele é usado especificamente para alimentos que contêm carboidratos. Isso ocorre porque os carboidratos são moléculas longas que podem ser divididas em glicose. Alguns carboidratos simples são facilmente quebrados, enquanto outros carboidratos complexos são mais difíceis, de modo que seu metabolismo requer períodos mais longos.

O índice glicêmico (IG) é uma classificação de carboidratos em uma escala de 0 a 100 de acordo com a medida em que eles aumentam os níveis de açúcar no sangue (glicose) depois de ingeridos.

Os alimentos com IG elevados são aqueles que são rapidamente digeridos, absorvidos e metabolizados e resultam em no aumento rápido nos níveis de açúcar no sangue (glicose).

Os carboidratos com IG baixos – são os que produzem menores alterações em seus níveis de glicose e insulina no sangue - são um dos segredos da saúde a longo prazo, reduzindo seu risco de diabetes tipo 2 e doença cardíaca. É também uma das chaves para manter a perda de peso.

Os carboidratos presentes na dieta são digeridos e absorvidos ao longo do intestino delgado humano em diferentes velocidades, dependendo de inúmeros fatores relacionados aos próprios alimentos. Estes fatores podem interferir na sua utilização, resultando em diferentes liberações de açúcar no sangue, chamadas de respostas glicêmicas.

Para auxiliar a seleção de alimentos, foi criado o índice glicêmico (IG) que visa classificar os alimentos com base no potencial aumento da glicose sanguínea em relação a um alimento padrão.

Este índice leva em conta que os carboidratos dos alimentos apresentam diferentes respostas glicêmicas, quando testados em condições padronizadas, tanto em indivíduos saudáveis como em diabéticos.

Vamos então revisar: Existem alimentos ricos em carboidratos que quando consumidos vão alterar para mais ou para menos a quantidade de glicose no seu sangue. Os de índice glicêmico baixo é o que não altera tanto sua glicose, já os de índice glicêmico médio e alto elevam em maior quantidade sua glicose sanguínea.

Outros componentes do alimento ou da refeição também devem ser considerados, uma vez que podem interferir na resposta da glicemia, como por exemplo os lipídios, que, através do retardo do esvaziamento gástrico, tornam mais lento o processo absorptivo.

A redução do índice glicêmico da dieta pode ser conseguida aumentando o consumo de grãos inteiros, nozes, legumes, frutas e vegetais ricos em fibras, e diminuição da ingestão de alimentos de classe média e alta como batatas, arroz branco, pão branco e alimentos açucarados.

Vários fatores influenciam a rapidez com que um determinado alimento com carboidratos eleva açúcar no sangue. Esses fatores incluem: a estrutura química e física dos carboidratos-alimentos em questão; quão refinado é o alimento; como o carboidrato é preparado para consumo (assar uma batata doce aumenta o índice glicêmico da mesma).

Uma boa regra é concentrar-se em comer a fruta de forma integral, vegetais e grãos inteiros. Os alimentos que são altamente processados (suco de frutas, uva passa, banana passa, doces de frutas, etc) por outro lado, são mais propensos a ser alimentos com alto índice glicêmico. Outra curiosidade é que o IG de frutas e vegetais aumenta à medida que amadurecem.

Seguindo uma dieta com BAIXO índice glicêmico

Ao usar índice glicêmico para fazer escolhas alimentares, é melhor limitar o consumo de alimentos com IG alto. Felizmente, muitos alimentos com IG baixa, como frutas e vegetais, também são ricos em fibras alimentares.

A fibra dietética aumenta a sensação de saciedade, ajudando você a sentir-se cheio por um longo período de tempo. Isso pode evitar o excesso de comida, o que pode causar um aumento nos níveis de açúcar no sangue, mesmo quando os alimentos consumidos têm um baixo valor IG.

Nem sempre é claro o quanto de um alimento de IG baixo pode consumir sem que isso afete os níveis de glicose no sangue mais do que uma pequena quantidade de alimentos altos em IG teria. Há certos alimentos aparentemente saudáveis, por exemplo, que têm um valor IG surpreendentemente alto: bananas, melancia e abacaxi.

No entanto, comer uma porção de melancia pode não ter um efeito tão grande em seu sangue níveis de açúcar como comer uma rosquinha, apesar do fato de cada um ter o mesmo valor de IG.

O efeito combinado

Uma maneira interessante de diminuir os efeitos negativos de alimentos de alto IG é combiná-los com proteínas, gorduras e / ou alimentos com IG baixa (por exemplo, quinoa e castanha de caju).

Por exemplo, em vez de apenas comer uma banana, que é uma comida alta IG; combine a banana com alimentos com IG baixos como quinoa, psyllium, linhaça, castanhas... para ajudar a equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

E pra que é importante consumir alimentos com índice glicêmico mais baixo?

- Em indivíduos saudáveis, este sistema funciona de forma eficaz para manter os níveis de açúcar no sangue dentro de um determinado limite.
- Para pessoas com diabetes tipo 2, no entanto, as células tornam-se resistentes à insulina. Assim, os diabéticos não podem controlar seus níveis de açúcar no sangue naturalmente.
- Claro, comer alimentos baixos com IG é uma escolha saudável para qualquer um, e não apenas aqueles que sofrem diabetes.

Vamos mais a fundo:

Mesmo sabendo sobre o índice glicêmico, há outra classificação, a **Carga glicêmica!**

De forma resumida, a carga glicêmica é calculada de acordo com a quantidade de alimento que foi ingerida utilizando a quantidade de carboidrato daquele alimento, nessa classificação, até alguns alimentos que teriam o índice glicêmico médio pro alto, dependendo da quantidade ingerida não faz tanto "estrago assim". Aqui o foco é a quantidade.

Qual a diferença entre o índice glicêmico (IG) e a carga glicêmica (CG)?

A sua glicemia aumenta e cai quando come uma refeição contendo carboidratos, CORRETO? Quão alto ele sobe e quanto tempo ele permanece alto depende da qualidade dos carboidratos.

A carga glicêmica ou CG combina tanto a qualidade (simples, complexos, com fibras ou não) quanto a quantidade de carboidratos em um "número" (ou seja, quanto daquele alimento você consumiu).

O que é carga glicêmica em termo simples?

A carga glicêmica é um sistema de classificação de alimentos ricos em carboidratos que mede a quantidade de carboidratos em uma porção de comida.

Alimentos com carga glicêmica (GL) abaixo de 10 são considerados alimentos com baixo teor glicídico e têm pouco impacto no açúcar no sangue; entre 10 e 20 alimentos GL moderados com impacto moderado no açúcar no sangue e acima de 20 alimentos com alto teor de GL que tendem a causar picos de açúcar no sangue.

Como a carga glicêmica está relacionada ao índice glicêmico?

O índice glicêmico indica a rapidez com que um carboidrato é digerido e liberado como glicose (açúcar) na corrente sanguínea.

Em outras palavras, a rapidez com que os alimentos se transformam em açúcar na corrente sanguínea. Um alimento com um IG alto eleva o nível de açúcar no sangue mais do que um alimento com um IG médio a baixo.

Mas o índice glicêmico não leva em consideração a quantidade de carboidrato em um alimento. Portanto, a carga glicêmica é um indicador melhor de como um alimento com carboidratos afetará o açúcar no sangue.

Carga Glicêmica: Uma Maneira Inteligente de Comer?

Uma maneira de expandir o alcance da informação fornecida pelo índice glicêmico é fazer uso de uma métrica conhecida como "carga glicêmica" de um alimento.

A carga glicêmica é obtida pela multiplicação de gramas de carboidratos digeríveis contidos em uma porção de um alimento por seu valor IG e, em seguida, dividindo esse valor em 100.

Como o valor resultante é indicativo de ambos os efeitos dos carboidratos de um alimento específico sobre os níveis de açúcar no sangue e a quantidade de carboidratos que o alimento contém, a carga glicêmica de um alimento pode servir como uma indicação mais clara do seu impacto nos níveis de glicose no sangue.

Os alimentos com um CG de 11 a 19 são considerados como tendo uma carga glicêmica média; Alimentos com uma carga glicêmica média ou baixa incluem:

Carga glicêmica	Frutas/vegetais	Carboidratos	Outras
Baixo	Frutas: maçã, pera, laranja, uva, pêssego, morango, tomate, melancia, melão, caju Legumes: feijão, ervilha, cenoura, milho	Todos os cereais Pão: trigo integral, biscoitos integrais, quinoa	Produtos lácteos: iogurtes com baixo teor de gordura, leite desnatado Ovos, carnes, castanhas
Médio	Frutas: bananas, suco de maçã, suco de laranja, suco de limão, suco de caju (todos os sucos sem açúcar)	Pão de centeio, arroz integral	Chocolate
Alto	Tâmaras, uvas passas, batatas	Macarrão, Arroz branco, biscoitos feitos com farinha branca, cereais matinais	Batata fritas, salgadinhos,

Vários estudos mostram que dietas com menores CG foram associadas com menor risco de desenvolver diabetes tipo 2 e que as dietas CG maiores foram associadas com maior risco de doenças cardiovasculares.

Quando você consome alimentos CG e IG altos, os níveis de açúcar no sangue aumentam, causando uma sensação de plenitude de curto prazo, mas então o açúcar no sangue cai, o que faz com que você deseje comida novamente e acaba consumindo calorias em excesso, o que contribui para o ganho de peso.

Metabolismo e carga glicêmica

O Carga glicêmica é um pouco mais complexo que o Índice glicêmico.

Carboidratos variam em termos de quantidade e qualidade (ou seja, valores de IG) em diferentes alimentos. Vamos comparar os valores IG de alimentos com diferentes densidades de carboidratos.

O IG de uma batata assada é classificado como médio-alto, o que coloca a batata na lista de alimentos para evitar ou comer menos.

O IG da melancia também é alto. No entanto, uma porção de melancia contém altos níveis de água e um baixo nível de carboidratos - uma porção de 100g de melancia contém 5g de carboidratos. Isso dá à melancia um baixo valor de CG.

Portanto, consumir uma porção de melancia tem um impacto muito menor nos níveis de açúcar no sangue do que uma porção de batatas.

Em resumo, o IG das batatas não é um valor enganador, porque as batatas são densas em carboidratos, portanto, sua CG também é alta. A melancia, por outro lado, contém apenas uma pequena porcentagem de carboidratos, portanto, embora tenham um alto nível de IG, sua GL é baixa.

Dietas com exclusão de carboidratos: LOW CARB – CETOGENICA

As dietas low carb ficaram famosas principalmente pelo resultado que as pessoas conseguiram obter em pouco tempo, essa dieta baseia-se na diminuição do carboidrato, aumento de proteína e gorduras. Uma dieta simples, com apenas comida de verdade, carnes, ovos, vegetais, oleaginosas, etc.

O problema é que muitas pessoas começaram a comer excessos de outros alimentos achando que o carboidrato era o vilão, até emagreceram, mas depois estacionam pois gorduras por exemplo possuem uma quantidade alta de calorias.

Outro ponto em questão é a adição de alimentos processados, creme de leite, bacon, linguiça, carnes vermelhas em excesso, que podem até ajudar a emagrecer, porém causa danos na digestão, intestino e fatalmente vai travar o emagrecimento.

O terrorismo nutricional foi se disseminando, muitas pessoas tinham medo de comer banana, canoira e beterraba, achando que por serem alimentos mais ricos em carboidratos iriam engordar, mas convenhamos que ninguém engorda por comer maçã, banana, cenoura e sim porque passaram anos comendo pão, macarrão, pizza, hambúrguer, etc.

De fato, a low carb funciona, tem algumas indicações mais específicas para pacientes com diabetes, resistência a insulina, ovário policístico, mas deve ser calculada individualmente e orientada por profissionais competentes que não restrinjam alimentos extremamente saudáveis, e sim adequem quantidades e horários para cada um.

A dieta cetogenica sim é totalmente diferente, consistem em uma dieta onde a gordura é a base da dieta, a proteína não pode ser alta, e os carboidratos mínimos... De forma geral é uma estratégia difícil de ser seguida pela restrição, mas pode ser utilizada por determinados períodos pontuais. A cetogenica é terapêutica para casos de epilepsia, há anos é uma dieta recomendada para esse público.

CARBOIDRATOS E EXERCICIOS

No exercício os carboidratos possuem funções importantes, a divisão abaixo é geral, não substitui uma prescrição individualizada do seu nutricionista.

Antes do exercício: essa refeição rica em carboidratos fornece energia suficiente para seu treino ou atividade física, aumentando as reservas de glicogênio (musculo e fígado). Além do mais essa refeição deve acontecer entre 3 a 4 horas antes do início do treino.

Durante o exercício: a ingestão de carboidratos durante deve ser individualizada de acordo com a duração do exercício e objetivo do praticante. Ajuda na manutenção da glicemia sanguínea e a oxidação destes substratos. Nas primeiras horas, a maior parte da energia obtida dos carboidratos é a partir do glicogênio muscular, depois a utilização do glicogênio muscular diminui, contribuindo pouco para as necessidades de carboidratos durante o exercício. Após essa redução da dependência do glicogênio muscular, é compensada por uma maior dependência da glicemia para obtenção de energia proveniente dos carboidratos.

Depois do exercício: Ao chegar ao fim dessa atividade física, os objetivos da alimentação são: fornecer adequado aporte de energia e repor a glicose estocada no musculo e assegurar rápida recuperação do mesmo.



@gabidavantelnutri



44 99177-1919 / 43 99955-5004



@gabidavantelnutri



contato@gabidavantelnutri.com.br

Gabriela
Davantel
nutricionista e coach