



CARBOIDRATOS

Texto: Verônica Borges de Carvalho, Jornalista (FAPCOM) e Graduanda em Nutrição (UNINOVE)

Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

O carboidrato tem sido, há alguns anos, alvo de terrorismo nutricional, o consideram um nutriente inimigo do emagrecimento e, com isso, surgiram inúmeras dietas da moda retirando o carboidrato parcial ou integralmente da alimentação. Nesta edição, trazemos aqui alguns mitos e verdades sobre esse nutriente, para eliminar tais confusões causadas pela mídia.

Para início de conversa... O que é o carboidrato? E para que serve?

O carboidrato é um nutriente essencial para a saúde, pois fornece energia para o nosso corpo funcionar! Assim, alimentos-fonte de carboidratos são parte importante de uma alimentação saudável, pois são eles que fornecem glicose ao corpo, que é convertida em energia e é utilizada em funções vitais e atividade cerebral. Por isso quando cortamos o carboidrato da alimentação nos sentimos cansados e até mesmo com dor de cabeça!

Os carboidratos são encontrados em uma grande variedade de alimentos, como arroz, pães, batatas, biscoitos, macarrão e cereais em geral (milho, aveia, centeio, trigo, etc), sendo que as formas mais comuns e abundantes são açúcares, fibras e amido.

Qual é sua relação com nossa saúde?

Diminuir de forma significativa a ingestão de carboidratos (low carb) é um método que tem sido popularmente utilizado para o emagrecimento.

Em um estudo de revisão publicado recentemente, que incluiu 15.000 americanos, foi avaliada a associação entre a ingestão de carboidratos e o risco de mortalidade. Verificou-se que, quando comparadas às pessoas que consumiram uma quantidade moderada de carboidratos (50% a 55% de sua ingestão diária de calorias), aqueles que consumiram pouco (40% ou menos de sua ingestão diária de calorias) ou um alto teor de carboidratos (70% ou mais de sua ingestão diária de calorias) apresentaram uma maior mortalidade. Muitas dietas com baixo teor de carboidrato substituem carboidratos por gorduras e proteínas da carne e derivados do leite, o que pode aumentar os riscos de doenças cardíacas e câncer devido ao aumento de gorduras saturadas na alimentação.

O estudo mostrou que as dietas com baixo teor de carboidrato mais saudáveis eram aquelas que incluíam verduras, legumes e óleos vegetais.

Pode comer mais de um tipo de carboidrato na mesma refeição?

O mais importante é sempre tentar encontrar o equilíbrio. Misturar carboidratos não vai te fazer mal. O importante é evitar consumir alimentos ricos em açúcar, como balas, doces, refrigerantes e sucos. Além disso, dificilmente, em uma refeição você encontrará um alimento que seja composto só por proteínas e gorduras e não tenha pelo menos alguns gramas, mesmo que poucos, de carboidratos.

As leguminosas, como por exemplo o feijão, são ricas em proteínas, mas também possuem uma boa quantidade de carboidratos. No Brasil, é muito comum misturar esse alimento com



Diferentes fontes de carboidrato

arroz, que é um cereal composto por carboidratos. São duas fontes de carboidratos unidas, mas que em conjunto formam uma refeição completa em aminoácidos essenciais (aquelas proteínas que o corpo humano não produz, mas precisa para se manter saudável).

Pode ou não pode comer carboidrato à noite?

Por conta da conversão dos carboidratos em glicose, dizem que comer carboidrato à noite engorda, já que logo depois o corpo vai entrar em repouso, quando a taxa metabólica cairia. Porém, os estudos sobre o tema são inconclusivos, ou seja, ainda não há evidência científica de que consumir carboidrato à noite realmente engorda. A quantidade de carboidrato varia de pessoa para pessoa, e deve ser levado em consideração a prática regular de exercícios físicos e a rotina individual.

Fibras são carboidratos?

As fibras podem ser consideradas um tipo de carboidrato! São as fibras que formam a parede celular dos vegetais, dando estrutura ao alimento e, como não são digeríveis pelo organismo humano, trazem muitos benefícios, principalmente para o sistema digestivo, uma vez que são capazes de tornar a absorção da glicose mais lenta, evitando picos de glicose e insulina.

Também ajudam a regular o trânsito intestinal, reduzir o colesterol no sangue e aumentar a saciedade.

Carboidrato integral é melhor? Por quê?

Cereais integrais, frutas, verduras e legumes contêm fibras que estimulam o funcionamento do intestino e atuam no metabolismo da glicose e colesterol. Foi realizado um estudo pela Divisão de Medicina Cardiovascular, do Brigham and Women's Hospital da Escola de Medicina de Harvard que demonstrou que a quantidade de carboidratos na alimentação (alta ou baixa) é menos importante do que o tipo de carboidrato. Por exemplo, grãos integrais, como arroz integral, pão de trigo integral, centeio, quinoa, entre outros, são opções melhores do que o arroz branco e pão branco refinado. O Healthy Eating Plate da Escola de Saúde Pública de Harvard recomenda que a maior parte do seu prato seja de carboidratos saudáveis - com vegetais e frutas, que ocupam cerca de metade do seu prato, e grãos integrais, que enchem cerca de um quarto do seu prato.

Ou seja...

É recomendado, independente dos objetivos estéticos, considerar a alimentação de forma holística e integral, ao invés de categorizar os alimentos apenas em "bons" ou "ruins". Uma alimentação variada e baseada em alimentos naturais e água é o ideal para manter a saúde. Não retire nenhum alimento da sua alimentação por conta própria. Para qualquer mudança nos seus hábitos alimentares procure um nutricionista que possa te orientar, de maneira que sejam contempladas a saúde do corpo, da mente e seu bem estar geral.