

CARBOIDRATO – VILÃO NA DIETA?

PIERCE, Jéssica¹; PIRES, Dhyovana¹; DANIELLA, Ingrid¹; MIKALOUSKI, Udson².

RESUMO

Os açúcares, como a glicose, a frutose e a sacarose são os carboidratos mais conhecidos. Mas também existem carboidratos de moléculas muito grandes (macromoléculas) como a celulose e o amido. Os alimentos ricos em carboidratos produzem a energia necessária para o funcionamento do organismo de quase todos os seres vivos. O que acontece muito hoje é a briga com a balança e a busca para perder os tão sonhados quilos a mais, fazendo assim o carboidrato um vilão no quesito emagrecer.

Palavras-chave: Dieta; saúde; carboidratos, low carb.

ABSTRACT

Sugars such as glucose, fructose and sucrose are the best-known carbohydrates. But there are also carbohydrates from very large molecules (macromolecules) like cellulose and starch. Carbohydrate-rich foods produce the energy needed for the body to function in almost every living thing. What happens a lot today is the fight with the balance and the quest to lose the long-awaited extra pounds, thus making carbohydrate a villain in terms of weight loss.

Keywords: Diet; Cheers; carbohydrates, low carb.

INTRODUCAO

Os carboidratos são as principais fontes de energia de uma célula, além de fazerem parte da composição de ácidos nucleicos e da parede celular. São conhecidas também como glicídios, essas substancias são encontradas geralmente em alimentos de origem vegetal, como batatas e feijão. As plantas acumulam carboidratos na forma de amido.

Ao contrario do que a maioria pensa o carboidrato é sim um macronutriente essencial ao organismo, é dele que se tira a maior fonte de energia que nosso corpo necessita. A falta de informação e as famosas dietas "zero carbo" tornou ele um vilão de alimentação saudável e do emagrecimento.

¹ Discente do curso de Enfermagem da Faculdade de Apucarana – FAP

² Mestre docente da Faculdade de Apucarana – FAP

OBJETIVO

Mostrar a importância do carboidrato para o organismo e apresentar maneiras saudáveis do consumo sem eliminar o carboidrato da dieta.

MÉTODO

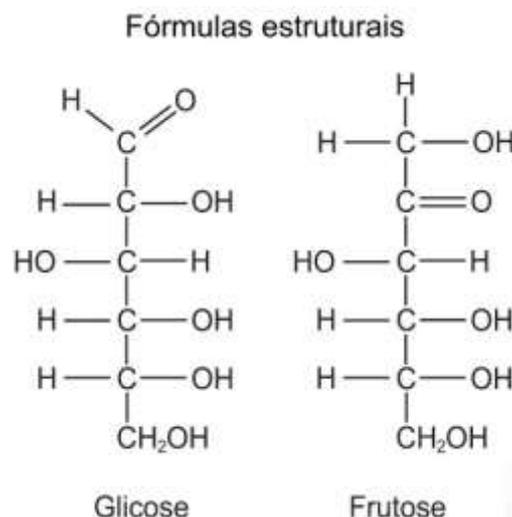
Foram realizadas pesquisas bibliográficas em artigos sobre o tema, utilizando a plataforma Google acadêmico, utilizando as palavras: carboidratos, dieta, alimentos ricos em carboidratos, dieta da moda, benefícios e malefícios.

DESENVOLVIMENTO

Os carboidratos são os principais fornecedores de energia para os organismos e são os mais abundantes encontrados na natureza.

Podemos classificar o carboidrato em três grupos, utilizando como critério seu tamanho e organização: monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos.

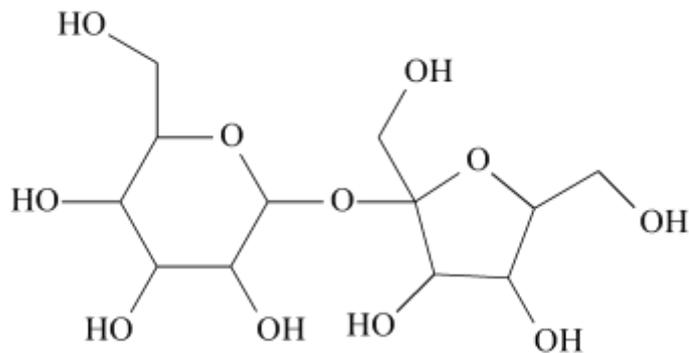
Os monossacarídeos, também chamados de açúcares simples, são classificados de acordo com o número de carbonos que possuem em sua molécula, que apresenta fórmula geral $(CH_2O)_n$. Temos, então, as trioses com três, as tetroses com quatro, as pentoses com cinco, as hexoses com seis e as heptoses com sete átomos de carbono. Como exemplo de monossacarídeo devemos destacar duas pentoses que participam da formação do DNA e RNA: a desoxirribose e a ribose, respectivamente. Além disso, temos a glicose e a frutose (figura), duas hexoses extremamente importantes para os seres vivos.



Os dissacarídeos caracterizam-se por possuírem duas moléculas de monossacarídeos e serem solúveis em água. Entre os principais exemplos,

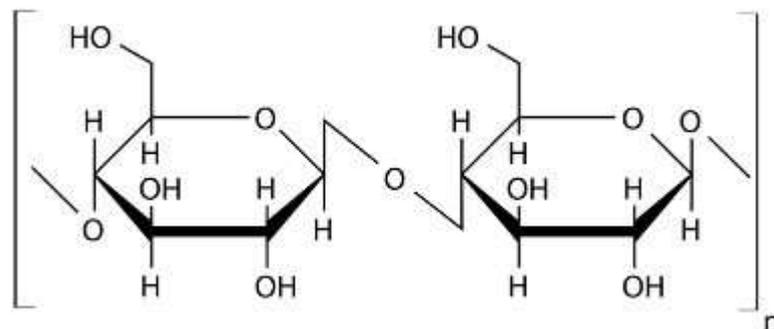
podemos citar a sacarose (figura), que é resultado de uma molécula de glicose com uma de frutose. Além da sacarose, temos a lactose (glicose + galactose) e maltose (glicose + glicose).

Uma característica importante dos dissacarídeos é que eles precisam ser quebrados para sua utilização como fonte de energia, diferentemente dos monossacarídeos.



Sacarose

Os polissacarídeos são formados pela junção de vários monossacarídeos, além de, diferentemente dos dissacarídeos, não serem solúveis em água. Essa insolubilidade é importante para diversos organismos, como artrópodes, por exemplo, que possuem um exoesqueleto totalmente formado por um polissacarídeo (quitina) que os protege contra a dissecação.



Em uma dieta saudável é importante a presença do carboidrato, é dele que se extrai a maior fonte de energia, sendo um dos primeiros a ser apresentado na pirâmide dos alimentos, logo na base junto com outros do grupo energéticos. Nos

últimos anos tem aparecido várias dietas famosas, umas ricas em carboidratos, outras sem ou quase nada. Mas afinal, funciona mesmo ou é só mais uma moda? Uma das dietas mais comentadas nos últimos anos é a dieta low carb lançada pelo médico americano Robert Atkins (1930-2003) em que a recomendação é aumentar o consumo de proteínas e lipídios e diminuir radicalmente a ingestão de carboidratos.

Essas dietas no meio acadêmico é alvo de críticas e controversas, segundo o biólogo Geraldo Thedei Júnior, biólogo, nutricionista e professor da Universidade de Uberaba (Uniube), as dietas de restrição de carboidratos de fato geram redução do peso em um período curto de tempo, mas há efeitos no organismo que podem não valer o esforço da restrição alimentar.

Em 2011 Ele orientou um trabalho, na Revista de Nutrição da Puccamp (vol. 24, nº 4), onde ratos foram submetidos a dietas que continham carboidratos, proteínas e gorduras saturadas em proporções similares às indicadas em dietas low carb.

De acordo com os resultados obtidos, os ratos não só não emagreceram como ganharam mais peso que os do grupo controle, composto por animais alimentados com níveis padrão de carboidratos. A alimentação com altos níveis de proteína e gordura gerou acúmulo de gordura no fígado e variações em parâmetros bioquímicos, o que significa uma piora nas condições de saúde. Os ratos tiveram aumento de peso e de gordura visceral, ficaram diabéticos e tiveram aumento do nível de triglicérides. O único benefício foi o aumento do HDL (Geraldo Thedei Júnior).

Uma dieta que limita extremamente a ingestão de carboidratos pode ser prejudicial para a saúde, especialmente se adotada por um longo período de tempo. Falta de carboidratos na alimentação de quem segue uma dieta do tipo low carb pode causar confusão mental, alterações no nível de consciência e dificuldade de concentração no trabalho, além de cansaço e fraqueza, que afetam a qualidade de vida do indivíduo, além de sérios problemas de saúde,

CONCLUSÃO

O que se observa nesse experimento é que o corpo humano precisa de um nível moderado de carboidratos, de forma constante. Não existe uma quantidade exata de ingestão, isso varia de pessoa para pessoa. O mais correto a se fazer é comer com bom senso variando o cardápio ingerindo tanto carboidratos quanto

proteínas, dando preferência aos de origem vegetal. Evitar os carboidratos processados, dar preferência aos integrais, estabelecer uma dieta com quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

REFERÊNCIAS

ESCOLA, Brasil. Os principais carboidratos. 2019. Disponível em:<<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/os-principais-carboidratos.htm>> Acesso em: 04 de Set de 2019.

LEVE, Revista Pense. Carboidratos bons X ruins. 2018. Disponível em:<<https://www.revistapenseleve.com.br/nutricao/carboidratos-bons-x-ruins/>> Acesso em: 04 de Set de 2019.

ALIMENTAR, Química. Química de alimentos. 2015. Disponível em:<<https://www.quimicalimentar.com.br/caracteristicas-e-propriedades-dos-principais-carboidratos/>> Acesso em: 16 de Set de 2019.

PAINS, Clarissa. Contrariando dietas low carb, estudo mostra que comer pouco carboidrato é prejudicial. Jornal O Globo, 16 de Ago de 2018. Disponível em:<<https://www.google.com/amp/s/oglobo.globo.com/sociedade/saude/contrariando-dietas-low-carb-estudo-mostra-que-comer-pouco-carboidrato-prejudicial-22984854%3fversao=amp>> Acesso em: 16 de Set de 2019.