

Hidratos de carbono

Em uma sociedade em que o suprimento de alimentos é abastecido por uma grande variedade de produtos industrializados, a escolha pela sensação de prazer que proporcionam vem crescendo em importância.

**Francisco Varatojo*

A base da nossa alimentação diária deve consistir de hidratos de carbono, mas nem todos os hidratos de carbono são iguais – batatas, arroz branco, arroz integral ou açúcar não têm de todo o mesmo efeito.

Ao longo dos anos a ciência nutricional tem alterado substancial e quase radicalmente a sua recomendação: no início do estudo da nutrição os alimentos protéicos foram eleitos como “a nata” dos nutrientes, uma vez que a proteína é utilizada para formar tecido corporal.

Os diferentes estudos epidemiológicos efetuados nas últimas décadas mostraram, no entanto, que um consumo elevado de proteína pode contribuir para imensos problemas e, atualmente, recomenda-se que a base da alimentação consista em hidratos de carbono.

A famosa roda dos alimentos utilizada como modelo nutricional adequado está em



completo desuso e o modelo nutricional mais moderno, aprovado em 1992 pelo Ministério da Agricultura Americano, é a Pirâmide Alimentar, que tem na sua base cereais como alimento principal. É interessante notar que a Roda dos Alimentos foi financiada pela indústria do gado bovino e dos produtos lácteos e que a Pirâmide Alimentar demorou imensos anos a ser aprovada pelo Governo Americano devido a um “lobbying” intenso da indústria alimentar e farmacêutica.

Mas, se a base da nossa alimentação diária deve consistir de hidratos de carbono, nem todos os hidratos de carbono são iguais - batatas, arroz branco, arroz integral ou açúcar - não têm de todo o mesmo efeito, apesar de todos estes alimentos

Hidratos de carbono

serem tecnicamente hidratos de carbono ou açúcares.

HIDRATOS DE CARBONO

Os hidratos de carbono, ou glúcidos, ou açúcares, constituem a nossa principal fonte de energia. Os hidratos de carbono são o melhor combustível para as células, proporcionam a energia química necessária para as funções corporais, exercício muscular, manutenção da temperatura, digestão e assimilação de nutrientes, entre outras. Fazem parte dos ácidos nucleicos – ADN e ARN – que servem para conservar e transmitir a informação genética e das membranas celulares. De um ponto de vista estrutural, quando falamos de hidratos de carbono podemos estar falando de tipos diferentes de açúcares:

- Monossacarídeos – frutose (presente no mel e nas frutas), glicose (fruta, mel, alguns vegetais) e galactose.

- Dissacarídeos – lactose (leite), sacarose (açúcar), maltose (obtida por hidrólise dos amidos).

- Polissacarídeos – glicogênio, amido, dextrina e celulose.

Generalizando, chamam-se aos monossacarídeos e aos dissacarídeos açúcares simples (apenas uma ou duas moléculas) e aos Polissacarídeos, açúcares complexos (muitas moléculas).

Existe uma enorme diferença entre ingerirmos açúcares simples ou complexos e devemos comer majoritariamente açúcares complexos.

Apesar de no final do processo digestivo todos os hidratos de carbono se converterem em açúcares simples, quando comemos hidratos de carbono complexos (presentes nos cereais, vegetais, leguminosas) o desdobramento dos açúcares é mais lento, o que nos vai dando energia gradual e uma maior estabilidade emocional.

Quando comemos majoritariamente açúcares simples (presentes no açúcar, mel, frutos, etc.) obtemos

energia mais rapidamente, mas assim que o pâncreas detecta níveis mais altos de açúcar no sangue, segrega insulina e os níveis baixam muito rapidamente, podendo criar uma hipoglicemia reativa; a ingestão excessiva de açúcares simples cria também um comportamento emocional muito mais instável, uma vez que as nossas emoções estão intimamente ligadas com as flutuações de açúcar no sangue.

Além disso, se comemos os hidratos de carbono com fibra (como, por exemplo, nos cereais integrais e nos vegetais), a assimilação é ainda mais lenta, criando um fornecimento constante de açúcar na corrente sanguínea.

Assim, podemos também classificar os hidratos de carbono segundo a velocidade com que são absorvidos nos intestinos:

- De absorção muito rápida: somos de frutas, mel, açúcar, melaço.

- De absorção rápida: frutas (diferente de sumos de fruta, porque a fruta tem fibra associada), polissacarídeos refinados (pão branco, arroz branco, farinhas refinadas).

- De absorção lenta: cereais integrais e derivados, vegetais e leguminosas.

A fibra presente nos alimentos ajuda a baixar o colesterol, regula os níveis de glicose (açúcar) no sangue, dá consistência às fezes. Devemos comer a fibra no seu estado natural (em conjunto com os alimentos que a contêm) e não de uma forma isolada (sob a forma de farelos ou outros) porque a fibra em excesso pode prejudicar a absorção de minerais e vitaminas e provocar diarreia, dores intestinais ou flatulência em pessoas com sistemas digestivos mais sensíveis.

CONCLUSÃO

A maioria da nossa alimentação deve consistir de hidratos de carbono.

Devemos comer uma percentagem maior de hidratos de carbono complexos do que de hidratos de

carbono simples (é preferível evitar completamente o açúcar e adoçantes sintéticos). Os alimentos que têm hidratos de carbono complexos são os cereais, as leguminosas e os vegetais; as batatas sobem os níveis de açúcar muito depressa e não são de toda a melhor forma de ingerirmos açúcares.

É melhor comer os cereais na sua forma integral ou semi-integral do que na sua forma refinada.

Índice glicêmico de diferentes alimentos	
Maltose	138
Glicose	100
Purê de batatas	90
Sacarose	75
Pão branco	70
Batatas cozidas	70
Bolachas	70
Milho	70
Arroz branco	70
Beterraba	65
Banana	60
Massas	55
Arroz integral	50
Flocos de aveia	40
Pão integral	35
Produtos lácteos	35
Lentilhas	30
Grão de bico	30
Massas integrais	30
Fruta	20
Vegetais	15

O índice glicêmico indica a rapidez com que um hidrato de carbono sobe os níveis de glicose (açúcar) no sangue; quanto mais processado, refinado é um alimento mais alto é o índice glicêmico; neste caso é mais fácil ter hipoglicemias reativas ou no caso dos diabéticos ter hiperglicemias (níveis de açúcar elevados).

*Francisco Varatojo - Instituto macrobiótico de Portugal