

sabor & vida

INCORHC
ZERBINI
CIÊNCIA E HUMANISMO

editora
lua

diabéticos

Receitas testadas e aprovadas pelo InCor

ANO 01 • Nº 4 • 2006 • R\$ 6,90

INSULINA INALÁVEL

Médicos avaliam e explicam
como ela pode mudar a sua rotina

Massa sem censura

Carboidrato: respostas
para as dúvidas mais comuns



22

RECEITAS
SABOROSAS

Chocolate

Você pode comer!
Saiba quais e quanto

Saúde do coração

Cuidados para evitar
doenças cardiovasculares



Tenho diabetes. E agora?

Como lidar com o
impacto do diagnóstico

Carboidrato

Como o diabético deve se relacionar com a principal fonte de energia do organismo

Por Flávia Benvença

Arroz, macarrão, pão, banana... Mocinhos ou bandidos? Até bem pouco tempo, os carboidratos eram considerados os grandes vilões da alimentação dos diabéticos. Hoje, porém, esse julgamento é considerado errado. "A dieta do diabético deve ser semelhante à dos que não têm a doença, mas desejam adotar uma alimentação balanceada e saudável", esclarece Adriana Ávila, nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do InCor-HC. "Isso porque a principal necessidade do ser humano, diabético ou não, é a energia. E é justamente o carboidrato que a fornece ao organismo". Conclusão: o diabético precisa sim consumir carboidratos diariamente, mas em quantidades adequadas.

A especialista do InCor-HC explica que o carboidrato é o nutriente que mais afeta a taxa de açúcar no sangue (glicemia). Quase 100% dele é convertido em moléculas de glicose. Ainda assim, os carboidratos devem ser predominantes no prato do diabético durante as refeições. O que os portadores da doença precisam é saber selecioná-los, uma vez que o tempo de transformação para a glicose pode variar de 15 minutos a duas horas conforme o alimento. "O segredo de uma alimentação saudável é privilegiar os chamados carboidratos complexos, provenientes de grãos, cereais integrais, pães, arroz, feijão, entre outros, que demoram mais para ser quebrados e

dar origem às moléculas de glicose", revela Adriana.

As dietas ricas em carboidratos simples, como o açúcar refinado e os doces, elevam rapidamente a glicose no sangue, exigindo uma produção igualmente veloz de insulina, hormônio responsável pelo transporte do açúcar da circulação sanguínea para as células. "No caso do diabético, que não fabrica ou, então, produz de forma insuficiente a insulina, apresentando um desequilíbrio metabólico do açúcar, a ingestão de carboidratos simples costuma levar a um acúmulo de glicose no sangue, a chamada hiperglicemia", explica a nutricionista. Ela reforça que os açúcares com maior índice glicêmico não devem ser consumidos pelo diabético. São eles: açúcar (mascavo ou refinado), mel, melado, doces, refrigerantes, bebidas adoçadas com açúcar, caldo de cana. A seguir, a nutricionista Adriana Ávila responde as principais perguntas sobre os carboidratos:

O que é carboidrato?

Chamado também de glicídeo ou hidrato de carbono, ele é a substância que fornece calor e energia para o organismo. Ou seja, dele dependem a temperatura do corpo, as funções vitais (circulação do sangue, respiração, digestão), os trabalhos físicos, enfim, as atividades do dia-a-dia. Todos os carboidratos podem dar origem às moléculas de glicose e a classificação



Dossiê

deles é definida pela complexidade desse processo. Os carboidratos simples mais encontrados nos alimentos são glicose, frutose, sacarose e lactose. Entre os complexos, um exemplo é o amido.

Em quais alimentos ele está presente?

Esse nutriente pode ser encontrado em pães, biscoitos, cereais, macarrão, arroz, grãos, vegetais, leite, iogurte, frutas, sucos, refrigerantes, açúcar, mel e alimentos que contêm açúcar. Existem ainda aqueles que possuem carboidrato e proteína como feijão, ervilha, lentilha e soja e, ainda, as combinações de carboidrato, proteína e gordura, como pizzas e sopas.

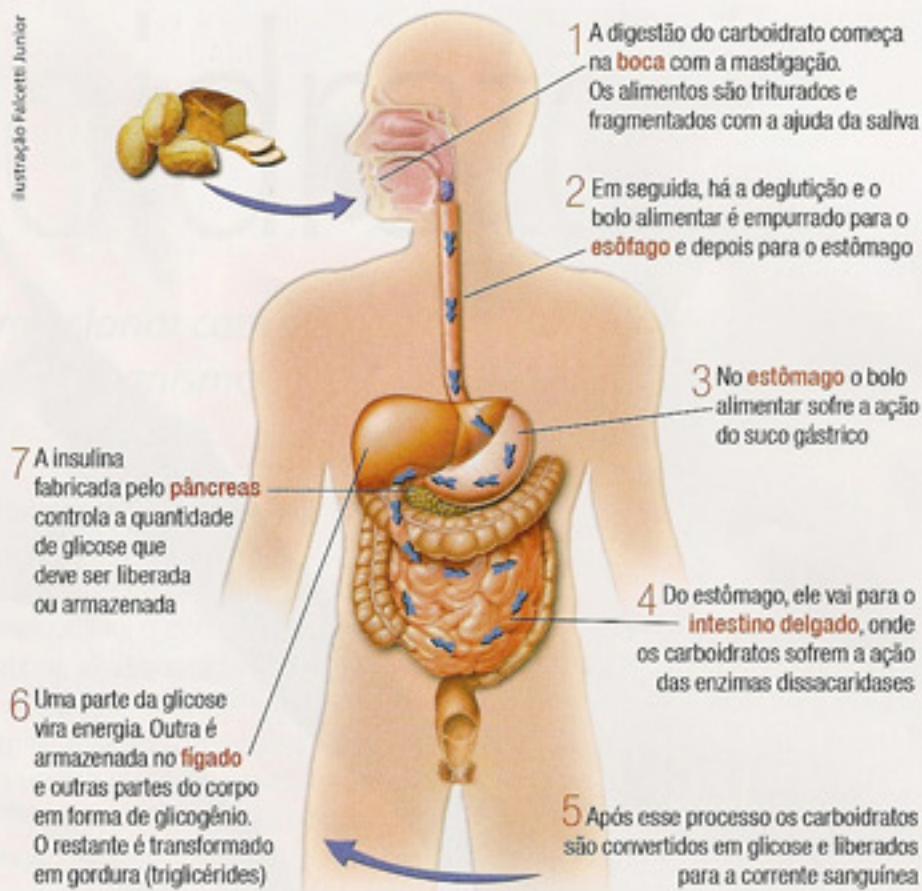
Como ele é processado pelo corpo?

Todo carboidrato ingerido, seja simples ou complexo, vira glicose ao ser quebrado. Uma parte é usada para gerar energia ao organismo. Outra fica armazenada em forma de glicogênio no músculo, no fígado ou outras partes do corpo. E o restante, que o organismo não vai utilizar é transformado em triglicérides, um tipo de gordura que fica nos tecidos adiposos. Os problemas acontecem quando se come uma quantidade de carboidratos muito além da necessária para o uso imediato, aumentando a produção de triglicérides (gordura) no corpo e favorecendo a ocorrência de problemas cardiovasculares.

Quando e como ele deve ser consumido?

Precisamos ter carboidrato no café da manhã, almoço e jantar. Entre o café da manhã e o almoço, pode-se comer uma fruta, que tem carboidrato. Entre o almoço e o jantar também é bom incluir um carboidrato associado ao leite. Depois do jantar, pode-se tomar um leite ou um iogurte. Deve-se dis-

Ilustração: Falcete Junior



tribuir carboidrato em todas as refeições, mas de forma fracionada. Não é conveniente excluir o carboidrato do jantar. Um diabético que jante somente verdura, legume e carne (a verdura e o legume têm carboidratos, mas não na quantidade suficiente) fez uma refeição desequilibrada e pode ter hipoglicemia (redução rápida do açúcar no sangue) de madrugada porque não se alimentou de forma adequada.

Comer pão ou rapadura é a mesma coisa?

Não. Depende da estrutura do carboidrato. Por exemplo, ingerir uma rapadura terá uma resposta mais rápida e mais intensa porque a concentração de açúcar é maior. O pão também vai virar glicose, mas de forma mais lenta. Os carboidratos complexos são digeridos e absorvidos lentamente. A glicose deles se eleva aos poucos no sangue e a insulina tende a se manter mais constante.

A glicose originada dos carboidratos é sempre a mesma?

Sim. A composição da molécula de glicose originada dos carboidratos é sempre a mesma. Seja do açúcar branco (sacarose), do pão (amido) ou da fruta (frutose). Todos os carboidratos se transformam em glicose, que é a principal fonte de energia do organismo. O que muda é a quantidade de moléculas produzidas e o tempo de processamento.

Qual é a relação entre glicose e diabetes?

O diabético tem dificuldade de manter a taxa de glicose no sangue em patamares normais. Alguns conseguem equilibrá-la com dieta e atividade física regular, mas uma boa parte precisa de medicação para ajustar a glicemia. Ou seja, quando o diabético não tem um controle da quantidade de carboidrato que come, independentemente de ser