

MARÇO 14, 2018 AMINHACORRIDA



Geralmente quem corre, preocupa-se com a alimentação e a saúde. Nesse sentido, escrevo sobre uma questão muito falada mas sobre a qual existem alguns mitos e desconhecimento. Em 1822 um americano consumia, em média, 45 gramas de açúcar a cada cinco dias, a quantidade de açúcar presente numa lata de Coca Cola.

Em 2012 um americano consumia, em média, 756 gramas de açúcar a cada cinco dias, o que equivale a 55,188 kg de açúcar por ano!

“Açúcar” é uma denominação genérica para um conjunto de hidratos de carbono. Quimicamente, os seus nomes terminam em “-ose”. Existem os açúcares simples, os monossacarídeos, como a glicose, a frutose e a galactose e os polissacarídeos, como é o caso dos dissacarídeos, como a sacarose, a maltose e a lactose. No organismo são sobretudo decompostos a glicose, para poderem ser utilizados como fonte de energia pelas células dos diversos órgãos.

A glicose existe naturalmente em plantas e frutos e é um subproduto da fotossíntese. No nosso organismo, é utilizada como fonte de energia ou convertida em glicogénio para ser utilizada como fonte de “combustível” para o fígado e, tão importante para nós corredores, para os músculos. O nosso organismo consegue produzir glicose se necessário. Durante o exercício o glicogénio dos músculos é convertido novamente em glicose, a qual é libertada directamente na corrente sanguínea para manter a glicémia (nível de glicose no sangue), a qual é fundamental para a manutenção dos restantes órgãos, sendo o cérebro um dos que mais consomem glicose. No decorrer do exercício, os músculos utilizam alguma desta glicose circulante e usam-na, além das suas reservas de glicogénio. O corpo está constantemente a usar e repor as reservas de glicogénio. A quantidade e o tipo de hidratos de carbono na dieta, bem como o nível de treino, influenciam as reservas de glicogénio.

A frutose é o açúcar presente na fruta, no açúcar de cana e no mel. É também utilizado como açúcar adicionado em vários produtos e a sua possível correlação com várias doenças é controversa.

A sacarose é um açúcar complexo, encontrado na cana de açúcar, beterraba e nalguns frutos e plantas.

A lactose está presente no leite. As crianças e muitos adultos possuem a enzima necessária para decompor este açúcar e permitir a sua utilização pelo corpo, enquanto que alguns adultos não a possuem, apresentando, então, intolerância à lactose.

“O açúcar” vulgarmente referido no dia-a-dia é normalmente açúcar refinado a partir de cana de açúcar ou, mais raramente, da beterraba. Este açúcar acaba por não ter valor nutricional, é apenas açúcar puro.

Quando ingerimos açúcar, dependendo do gasto calórico que temos (seja por exercício físico ou pelo próprio metabolismo basal da pessoa ser mais lento ou mais acelerado), o corpo pode utilizá-lo como fonte de energia ou pode armazená-lo sob a forma de

gordura.

Quando o açúcar entra na corrente sanguínea, o pâncreas liberta uma hormona, a insulina, para lidar com o pico de açúcar, regulando-o. Quanto mais açúcar na corrente sanguínea, mais insulina é libertada. A insulina “direcciona” a glicose para ser armazenada como glicogénio no fígado e músculos e como gordura nas células gordas (como triglicéridos nos adipócitos).



O consumo frequente de açúcar provoca resistência à insulina, o que significa que para cada pico de açúcar, vai sendo libertada mais insulina, o que favorece a acumulação como gordura, em vez do consumo como fonte de energia.

A resistência à insulina é um dos factores de risco para a síndrome metabólica (os factores de risco são: obesidade abdominal – perímetro abdominal que exceda 102 cm no homem e 88 cm na mulher indica gordura abdominal em excesso –, triglicéridos iguais ou superiores a 150 mg/dL; colesterol HDL igual ou inferior a 40 mg/dL no homem e a 50 mg/dL na mulher, tensão arterial igual ou superior a 135/85 mmHg e glicémia em jejum igual ou superior a 100 mg/dL), a qual afecta mais de um terço da população portuguesa, segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia. Os indivíduos portadores desta síndrome estão em risco de desenvolver doença cardiovascular (ataque cardíaco e AVC) e diabetes, mesmo quando os fatores de risco estão apenas ligeiramente elevados.

O consumo regular de açúcar, tem vindo a ser associado a risco aumentado de obesidade, diabetes, doença cardiovascular, demência e declínio cognitivo, degeneração macular, insuficiência renal e hipertensão arterial. Pensa-se ainda que possa estar associado a alguns tipos de cancro, uma vez que aumenta o estado pró-inflamatório do organismo.

Ora, “o açúcar” é apenas um tipo de hidrato de carbono mas os restantes hidratos de carbono também são processados e decompostos a açúcar. O índice glicémico é uma medida de quão rapidamente um determinado alimento provoca um aumento da glicémia, numa escala de 1 a 100, sendo o 100 glicose pura. O pão branco, batatas fritas e outros hidratos de carbono simples têm efeito muito semelhante ao da glicose. Geralmente, quanto mais processada/refinada a comida, maior a probabilidade de ser rapidamente convertida a glicose no organismo. Por exemplo, a aveia vai produzir uma libertação mais gradual de glicose para o sangue, estabilizando mais tempo a glicémia e mantendo mais tempo a saciedade.

Ao ler um rótulo, podemos encontrar várias denominações referentes a açúcar, como por exemplo: xarope de agave, açúcar amarelo, cristais de cana, açúcar de cana, xarope de milho, dextrose, sumo de cana evaporado, frutose, glicose, xarope de milho concentrado em frutose, mel, açúcar invertido, lactose, maltose, xarope de malte, sacarose, xarope, entre outros. Experimentem comprar pão num hipermercado (não quero mencionar os piores mas comparem vários) e vão ver a quantidade de açúcares adicionados: mel em pó, inulina, maltodextrina, etc.

Como disse, a frutose está presente na fruta. Além de estar no seu estado natural, ao consumir fruta, estamos a consumir também fibra, vitaminas e minerais, importantíssimos para o bom funcionamento do organismo. Consumido com moderação, traz benefícios e, geralmente, o açúcar presente na fruta produz um menor pico glicémico do que o açúcar adicionado ou frutose isolada adicionada. A fruta inteira, e se possível com casca, é mais equilibrada, a este nível, do que o seu consumo em sumo. Neste contexto, podemos favorecer mais o consumo de frutas com menor índice glicémico, como pêra, maçã, cereja, e consumir com menor frequência outras com maior valor deste índice, como abacaxi, banana, manga, papaia.

Existem posições mais e menos extremistas mas numa sociedade da informação há que ler os rótulos, fazer escolhas informadas, comparar os índices glicémicos e o restante valor nutricional global do alimento.