



GUIA DA NUTRIÇÃO
**COM BAIXO TEOR
DE CARBOIDRATO**

Rotinas de escolhas alimentares com baixo teor de carboidratos e alto teor de gorduras têm uma série de benefícios para o corpo e para mente reconhecidos pela ciência.

Em sua alimentação diária, quando você restringe o aporte de carboidratos concentrados (todos os grãos de amido, raízes amiláceas, açúcares, farinhas e massas, frutas muito adocicadas) e acrescenta, como substituição energética em sua nutrição, um generoso percentual de gorduras naturais (efetivamente trocando a fonte básica de calorias) há uma adaptação do corpo, que deixa de trabalhar com açúcares (glicose e glucose) – combustíveis metabólicos, e passa a usar a energia dos corpos cetônicos. Esta explicação oferece um outro ponto de vista em relação à nutrição, esta muitíssimo eficiente por uma série de motivos.

A escolha por uma nutrição cetogênica (a partir de corpos cetônicos) tem revolucionado as vidas de muitos que comprovam de maneira prática que reduzir carboidrato e aumentar gordura ajuda a manter o corpo enxuto, auxilia na produção de hormônios e na eficiência do cérebro, regula o açúcar no sangue, suprime o desejo por comida, promove saciedade por horas e dá a "permissão" para saborear alimentos com sua gordura natural à vontade. Neste caso, claro que sempre muito bem equilibrada com os alimentos que devem ser a base de qualquer modelo saudável de nutrição - legumes e verduras em abundância.





Porém, no campo das dietas com baixo teor de carboidratos não existe uma solução única. Em vez disso, é importante que você encontre o ponto ideal para a ingestão de carboidratos e em qual horário ela deve ser feita.

A personalização da sua nutrição de acordo com sua individualidade biológica é essencial para que tudo funcione da melhor maneira. Este guia te mostra como fazer isto em relação aos carboidratos.

ENCONTREMOS O EQUILÍBRIO DA INGESTÃO DE CARBOIDRATO: NEM MUITO, NEM POUCO

É sempre importante estar aberto para realizar experimentações pessoais. A maioria das pessoas se dá melhor comendo entre 30 a 150 gramas de carboidratos "líquidos" por dia. Carboidrato "líquido" significa que você pode subtrair as fibras e os álcoois de açúcar (como o Xylitol) de sua contagem diária de carboidratos – eles não afetam o açúcar no sangue nem são armazenados como glicogênio.

A seguir, são apresentadas três abordagens com baixo teor de carboidrato dentro da faixa de 30 a 150 gramas.

1 - DIETA CETOGÊNICA CLÁSSICA

Esta é uma forma de se nutrir que realmente prioriza gorduras e quase não permite a ingestão de carboidratos (**<50 g de carboidratos líquidos/diários é uma boa regra geral**). Pratica-se isto todos os dias, sem modificar o consumo de carboidratos.

Leva cerca de duas semanas em média até que o corpo entre em cetose, ou seja, adapte-se completamente ao uso de gordura como combustível. Neste período é possível que você se sinta letárgico e apresente dificuldade para dormir por alguns dias enquanto seu corpo converte do uso dos açúcares para o uso das gorduras.

Após essas duas semanas, no entanto, você poderá se sentir maravilhosamente bem. Portanto, se você pretende experimentar com este tipo de dieta, persista nela por pelo menos um mês.

Para algumas pessoas, uma dieta cetogênica completa pode ajudar o próprio metabolismo a queimar quantidades substanciais de gordura corporal excessiva e oferecer energia física e mental por horas a fio.





Contudo, nada é adequado para todos. Alguns se sentem esgotados e exaustos após umas duas semanas de dieta cetogênica. Fique atento a estes sinais de exaustão, problemas estomacais e secura nos olhos – se tiver algum destes sintomas, talvez deva passar à dieta cetogênica cíclica.

Se você estiver fazendo a dieta cetogênica completa, provavelmente irá obter sua quantidade diária de carboidratos (50 g) consumindo de 5 a 8 porções de vegetais de baixo amido, tais como brócolis, verduras e abobrinha verde, com pouco ou nenhum espaço para amidos, como arroz ou batata-doce.

Certifique-se de verificar os rótulos dos alimentos, incluindo a contagem de carboidratos dos vegetais, até que você se acostume com os princípios deste tipo de escolha alimentar.



2 - DIETA CETOGÊNICA CÍCLICA

Trata-se de uma dieta rica em gorduras e com muito pouco carboidrato (<50 g de carboidratos líquidos/dia) praticada durante seis dias por semana. No sétimo dia aumenta-se a quantidade de carboidratos para 150 g de carboidratos líquidos.

POR QUE SE DEVE SEGUIR ESTE PROGRAMA?

- Primeiro, porque algumas pessoas começam a apresentar problemas na tireoide quando consomem baixa quantidade de carboidratos, principalmente se não houver pelo menos um dia com mais carboidratos dentro desta rotina;
- Segundo, para algumas pessoas, o consumo crônico de pouco carboidrato pode levar a uma baixa produção de muco, o que perturba as bactérias intestinais e causa secura nos olhos.

Uma dieta cetogênica cíclica funciona muito bem para muitas pessoas. Por outro lado, o consumo de mais carboidrato uma vez por semana mantém você distante da cetose profunda, e isto pode causar desejo ocasional por carboidratos.

Se você já pratica a dieta cetogênica, experimente elevar o consumo de carboidratos uma vez por semana e veja como seu corpo responde.





2 - DIETA COM MODERADO TEOR DE CARBOIDRATO

Esta é a forma de nutrição low carb mais fácil de ser seguida pela maioria das pessoas. Neste modelo permanece a restrição de carboidratos, ainda que menos rigorosa - compreende-se a ingestão de entre 100 a 150 g de carboidratos líquidos por dia.

As mulheres geralmente se beneficiam desta opção - uma quantidade muito baixa de carboidratos às vezes pode causar um desequilíbrio hormonal.

Uma quantidade de 100 a 150 g de carboidratos pode funcionar bem para você caso esteja se exercitando bastante, - alguns atletas notam que se sentem esgotados ao consumir menos de 100 g de carboidratos nos dias de treino (embora seja possível quebrar seus próprios recordes de desempenho durante seu treino em cetose).

COMO ENCONTRAR A ABORDAGEM QUE MAIS SE ADAPTA A VOCÊ

É sempre bom se lembrar de que aquilo que funciona para uma pessoa nem sempre funciona para outra.

Experimente cada uma dessas três opções acima por um mês apenas. Se você sente que ainda não entende muito bem a composição alimentar dos alimentos, recomenda-se buscar acompanhamento de um bom nutricionista para auxiliá-lo na definição da quantidade de carboidratos, gorduras e proteínas que você poderá consumir em seu dia a dia.

Estabeleça objetivos com base na ingestão de gorduras e carboidratos em vez de se preocupar com as calorias – coma até que se sinta satisfeito e escute seu corpo.

Preste atenção em como você se sente. Sente-se mais disposto com mais carboidratos um dia por semana ou através de uma dieta cetogênica completa?

Você se sente esgotado com menos de 100 g de carboidratos por dia? Há muitas variações dentro da dieta com poucos carboidratos. Encontre um equilíbrio que funcione melhor para a sua biologia.





DICA #1: HORÁRIO DE CONSUMO DOS CARBOIDRATOS

Prefira consumir carboidratos na hora do jantar, ou ainda, com moderação, após o jantar. Começar o dia com carboidratos irá aumentar seu açúcar no sangue pela manhã, o que pode causar um substancial interesse por carboidratos ao longo do dia. Em vez disso, prefira as gorduras e proteínas para se ter um nível de energia constante durante o dia, dando preferência para o consumo de carboidratos à noite. Você pode fazer com que a queda no nível de energia trabalhe a seu favor se você deixar o consumo de carboidratos para o período da noite, mais próximo da hora de ir para a cama.

Ainda, ingerir carboidratos logo após um treino físico intenso pode ajudar na recuperação e otimizar os resultados da prática física. Assim, os dois melhores horários para ingerir os carboidratos são depois de atividade física e na última refeição do dia.



DICA #2: QUALIDADE DOS CARBOIDRATOS

Certamente, a qualidade dos carboidratos importa. Seu corpo irá processar alimentos naturais de maneira mais eficiente do que grãos processados e açúcar. Muitos grãos contêm mofo e outras toxinas antinutricionais que podem roubar sua energia e promover confusão mental. Até mesmo as batatas inglesas podem ser nocivas em razão de alguns antinutrientes. Elas contêm lectinas, proteínas que podem se ligar às membranas celulares e causar inflamação.

O organismo humano não digere as lectinas, então quase todo mundo produz algum nível de anticorpos para combatê-las. Isso significa que as reações aos alimentos contendo lectinas (como os grãos, legumes e determinados vegetais) podem variar, mas é muito mais provável que você apresente uma resposta imune (também conhecida como resposta inflamatória) caso tenha uma doença autoimune, permeabilidade intestinal ou outros problemas intestinais.

Escolha amidos "limpos" de alta qualidade como aipim, batata-doce, inhame, cenoura, abóbora e abóbora-menina. Uma ressalva à regra "sem grãos" é o arroz branco e o trigo sarraceno, dois alimentos de fácil digestão e ausentes de antinutrientes.



PROJETO
LONGEVIDADE