



GUIA **LOW CARB**

Pela Nutricionista Liv Gitahy



*Monica
Wagner*

O QUE É A DIETA LOW CARB?

A alimentação low carb se caracteriza por conter pouca ingestão de carboidratos, tendo como consequência um consumo maior de gorduras, proteínas, legumes, verduras e algumas frutas.

Os alimentos que são fontes de açúcar, como pães, massas e doces geralmente não são consumidos, ou se forem consumidos, são em pequenas quantidades e de forma esporádica.

Estudos mostram que dietas Low Carb resultam em perda de peso e melhora dos marcadores de saúde. Não são necessários produtos ou alimentos especiais, muito menos contar calorias, o que é levado em consideração são os nutrientes consumidos.

Cabe ressaltar que a dieta Low Carb tem redução do consumo de carboidrato, mas não se exclui esse macronutriente da alimentação e que o protocolo é bastante utilizado para melhora de doenças crônicas e condições, incluindo a síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes, entre outras.



O QUE SÃO CARBOIDRATOS? ELES DEVERIAM SER EVITADOS?

Os carboidratos são nutrientes principalmente responsáveis por nos fornecer energia, compostos por carbono, hidrogênio e oxigênio.

São divididos entre carboidratos simples, que são formados por estruturas pequenas de glicose, frutose ou sacarose, presentes nos alimentos como: mel, balas, doces, frutas, arroz, massas e alimentos refinados e os carboidratos complexos, que são formados pela união de diversas estruturas de carboidratos geralmente associado as fibras, por esse motivo, possuem digestão mais lenta, sendo alguns deles: tubérculos e grão integrais.

Os carboidratos de forma geral não deveriam ser temidos ou chamados de vilões, na realidade deve haver um cuidado na quantidade e qualidade dos carboidratos ingeridos. Os carboidratos simples, por serem formados de pequenas moléculas possuem digestão e absorção muito mais rápida, o que pode alterar drasticamente os níveis de glicemia, causar picos de insulina, tendo impacto negativo para nossa saúde em curto, médio e longo prazo.

Devemos evitar o consumo frequente ou as grandes quantidades desses carboidratos, dando preferência para um consumo adequado dos carboidratos complexos, que por serem mais nutritivos, auxiliam na saciedade e na perda de peso.





COMO A DIETA LOW CARB TE AJUDA A EMAGRECER?

Quando consumimos carboidratos em excesso, estimulamos o pâncreas a produzir muita insulina, causando os "picos de insulina" e, retirando o açúcar do sangue de forma eficiente e rápida.

Porém, após o pico, existe uma queda brusca, que provoca de forma rebote, mais fome, por conta do aumento do outro hormônio chamado grelina, responsável por regular a fome e a saciedade.

Além da fome contínua, os picos glicêmicos estimulam o armazenamento de energia em forma de gordura corporal e dificultam a queima da mesma.

A dieta Low Carb propõe uma regulação desse mecanismo, não permitindo que tenhamos picos de insulina, consequentemente não temos quedas da glicemia, sendo essa a chave para não acontecer acúmulo de gordura corporal, inibição da queima de gordura ou persistência da fome.

VOU PASSAR FOME FAZENDO ESSA ESTRATÉGIA?

Um dos princípios da dieta Low Carb é entender a saciedade, ou seja, comer o suficiente para não sentir mais fome, sendo assim, não se deve passar fome fazendo a dieta.

POSSO SEGUIR A DIETA POR QUANTO TEMPO?

Quando nos propomos a planos alimentares restritos, com poucas opções de alimentos e até mesmo exclusão de grupos alimentares, a probabilidade de manter por um longo período é muito pequena, fazendo com que nossa relação com a comida seja sempre de temor e guerra. Quem nunca se pegou com culpa por comer um alimento que estava proibido no plano alimentar?

A Low Carb não deve ser uma dieta com data para início e fim, mas é um estilo de vida, no qual nos adaptamos a escolher alimentos naturais na maior parte do tempo, para que quando eventualmente participamos de eventos e ocasiões onde temos alimentos menos saudáveis, esses não acarretem em um impacto negativo em nossa saúde.

Mantendo os alimentos naturais, minimamente processados, sem aditivos alimentares em grande parte de nossa semana e consequentemente de nossa vida, perceberemos os benefícios na saúde física, mental e emocional.



Um estudo de 2008 de Richard K Bernstein prevê que:

- Ingestão moderada: 130g a 225g de carboidratos.
- Ingestão baixa: abaixo de 130g de carboidratos.
- Ingestão muito baixa: abaixo de 30g de carboidratos.

Estudo: *Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: time for a critical appraisal* - Richard K Bernstein, 2008

Porém, sabemos que a vida atual é muito dinâmica e poucas pessoas conseguiriam calcular diariamente as quantidades de carboidratos de cada alimento para saberem quanto estão consumindo, por esse motivo trazemos neste GUIA uma lista dos alimentos Low Carb, que podem ajudar no direcionamento de quais alimentos comer na maior parte do tempo e quais devem ser evitados.

É PARA TODAS AS PESSOAS?

A maioria das pessoas pode seguir o protocolo, preferencialmente com auxílio profissional.

Em algumas situações, como as de pacientes que utilizam insulina, lactantes e indivíduos com pressão alta, deve-se ter atenção especial e possivelmente um preparo para aderir à Low Carb.



QUAIS OS BENEFÍCIOS DA LOW CARB?

Os benefícios são vários, mas um dos principais, é a percepção da saciedade e perda de gordura corporal, sem precisar cortar grupos alimentares. A dieta Low Carb se mostra bastante eficiente em estudos que avaliam indivíduos com diabetes, disfunções metabólicas, obesidade e hipertensão.

QUAIS ALIMENTOS MAIS INDICADOS?

UMA DIETA SAUDÁVEL LOW CARB DEVE INCLUIR:

Alto consumo de vegetais, legumes e folhas: alcachofra, vagem, repolho, acelga, pimentão, broto de feijão, rúcula, espinafre, quiabo, berinjela, abobrinha, aspargos, brócolis, couve-flor, alface, cebola, rabanete, escarola, alho-porró.

Gorduras naturais: olivas, azeite, nozes, pistache, amendoim, macadâmia, amêndoa, castanha-de-caju, castanha-do-pará, avelã e coco.

Laticínios: queijo ricota, coalhada, nata, cottage, parmesão, manteiga, iogurte natural integral, contanto que você não tenha intolerância ou alergia alimentar.

Proteínas: carne de boi, porco, cordeiro e caça, frango, peru, pato e faisão, todos os peixes, principalmente os de água fria e profunda como sardinha, arenque, atum, salmão selvagem e todos os frutos do mar.

Lembrando que o modo de preparo influencia muito na qualidade da refeição, por isso alimentos fritos devem ser realmente evitados, dando preferência para preparos assados, cozidos, refogados e salteados.





POSSO COMER FRUTAS NA LOW CARB?

Claro, as frutas contêm vitaminas, minerais e fibras que são importantes para o bom funcionamento do nosso organismo, porém, elas contêm seu açúcar natural, a frutose, que, como tudo, não deve ser consumida em excesso. Dependendo do objetivo de cada um, as frutas com maior teor de frutose devem ser evitadas.

Aposte em: morango, mirtilo, ameixa, nêspera, toranja, framboesa, limão, coco, maracujá, goiaba, pêsego, pitanga, cereja, maçã, nectarina, abacate, carambola e pêra, dando sempre preferência para as frutas da estação e orgânicas.

COMO SUBSTITUIR OS INGREDIENTES?

Hoje temos uma variedade muito grande de alimentos que substituem a farinha de trigo, por exemplo, que é base da maior parte de receitas tradicionais.

Farinhas de amêndoas, castanhas, pistache, nozes, linhaça, araruta, amaranto, chia, gergelim, feijão, quinoa, semente de abóbora, sorgo, semente de girassol, banana-verde, berinjela, batata-doce, coco e grão-de-bico, são alguns exemplos de alternativas para receitas.

Mas, como grande parte das pessoas têm dúvida de como colocar essas farinhas no dia a dia de forma prática, criamos diversos livros com receitas incríveis.





QUAIS ALIMENTOS DEVO EVITAR?

Sucos (mesmo que de frutas in natura), refrigerantes, bebidas energéticas, achocolatados, cervejas, sorvetes, margarinas, derivados de trigo, como pães, massas, bolos, bolachas (cuidado com os "sem glúten" cheios de polvilho, fécula de batata, aveia, granola açucarada e outras farinhas brancas), tubérculos, frutas de alto índice glicêmico como manga, banana, mexerica, melancia e uva.

A dúvida que resta é em relação aos sucos, chás e refrigerantes zero calorias, que são adoçados com adoçantes artificiais ou ainda naturais. Pode consumir?

Atenção!!! Esses produtos podem sim ser zero calorias, mas não necessariamente são seguros e saudáveis, pois esses adoçantes na maior parte do tempo estão longe de serem naturais, sendo eles sintéticos.

Além disso, esse sabor doce artificial dificulta nosso paladar a apreciar o doce natural dos alimentos. Estudos mostram que o consumo de bebidas adoçadas artificialmente, aumentam os níveis de insulina. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23633524>

Resumidamente, produtos que contêm uma lista enorme de nomes que não compreendemos, não são naturais, portanto, não agregam benefícios reais a nossa saúde. Evitar ao máximo, e quando consumir, se conscientizar da quantidade.

O QUE BEBER?

Água, água aromatizada com limão, café, chás sem açúcar são os mais consumidos.

Bebidas alcóolicas devem ser consumidos com pouca frequência e com atenção na quantidade. Whisky, tequila, martini e vodka, possuem praticamente zero carboidratos, mas não esqueçamos que esses drinques quase sempre são consumidos com bebidas açucaradas como refrigerantes ou sucos.

Champagne e vinho são opções para serem consumidas de forma esporádica e consciente.



O QUE FAZER PARA INTENSIFICAR OS RESULTADOS?

Essa transformação de estilo de vida requer atitude!

Um bom começo, seria limpar a despensa e tirar todos os produtos açucarados, adoçados artificialmente, fontes de carboidratos que não agregam benefícios ao organismo.

A prática de atividade física, sem dúvida, é a ferramenta ideal para os resultados serem notados mais rapidamente.

PERCO MASSA MAGRA?

De forma alguma. A proposta Low Carb é de consumo equilibrado de todos os nutrientes, resultando em uma nutrição adequada para nosso organismo e saúde.

O consumo de proteínas animais e vegetais deve ser ajustado individualmente conforme particularidade de cada indivíduo, preferencialmente com uma profissional nutricionista, para assim garantir o consumo diário adequado.





SEM FAZER EXERCÍCIO, EU VOU PERDER PESO COM A LOW CARB?

Essa resposta acaba sendo realmente individual, pois para garantir uma perda de peso, diversos fatores devem ser considerados, desde o plano atualmente seguido, até horas de sono, níveis de estresse, resultados de exames laboratoriais e outros.

O engordar ou emagrecer é muito particular de cada pessoa, mas, supondo que uma pessoa que consome na maior parte do tempo carboidratos e essa pessoa passa a ter uma vida mais saudável, com mais legumes, verduras, conseqüentemente mais fibras, menos refinados e açúcares, o emagrecimento tem grandes chances de acontecer mesmo sem o exercício físico e melhor que isso, a saúde como um todo melhora.

PRECISO COMER DE 3 EM 3 HORAS?

Algo que passa despercebido na dinâmica imediatista dos dias atuais, é a percepção em ouvir o nosso próprio corpo.

Se conversamos mais com nosso próprio corpo e mente, descobrimos quando estamos com fome fisiológica ou com vontade de comer algo, mas não por fome, geralmente por emoções.

Bem, algumas pessoas sentem sim fome a cada 3 horas, principalmente dependendo do plano alimentar que estão seguindo, alguns planos contêm tão pouca comida, que o indivíduo se sente faminto quase que o tempo todo.

A proposta Low Carb é ser o mais natural possível e natural também deve ser a fome e a saciedade. Conseguir perceber os avisos do nosso corpo, entender quando está nos pedindo nutrientes ou quando estamos entediados, tristes, ansiosos e usamos comida para anestesiar ou ocupar um buraco que nem sempre sabemos explicar o que significa.



A hidratação é fator primordial dentro desse planejamento, pois muitas vezes nos alimentamos achando que estamos com fome, mas na realidade estamos desidratados.

A regra básica passa a ser: "coma quando estiver com fome e até a sua saciedade". Essa regra será muitas vezes um desafio, pois quando realizamos refeições em buffets, rodízios ou mesmo pratos à la carte com grandes porções, tendemos a comer mais, pois tudo já está incluso na conta, mas lembrem-se que o objetivo é respeitar as necessidades do corpo e não comer excessivamente apenas porque o alimento está disponível. O autocontrole nesse aspecto se torna fundamental.

POSSO COMER PÃO NA LOW CARB?

Diversas receitas são desenvolvidas utilizando as farinhas Low Carb, sendo ótimas opções para a substituição do pão branco tradicional.

Diversas dessas receitas podem ser encontradas na [COLEÇÃO DE E-BOOKS LOW CARB](#).



SOBRE A AUTORA

Liv Gitahy, graduada em hotelaria com gastronomia e em Nutrição.

Especializada em técnicas de Mindfulness para gerenciamento de estresse e ansiedade voltadas à Nutrição. Influenciadora de mídia desde 2011, com mais de 1 milhão de seguidores.

Para dúvidas, contato comercial, atendimento nutricional e coaching em Mindfulness:

EMAIL: liv.gitahy@gmail.com

INSTAGRAM @livgitahy

FACEBOOK /treinonutricaoebeleza

YOUTUBE /bewelnesstv



BIBLIOGRAFIA

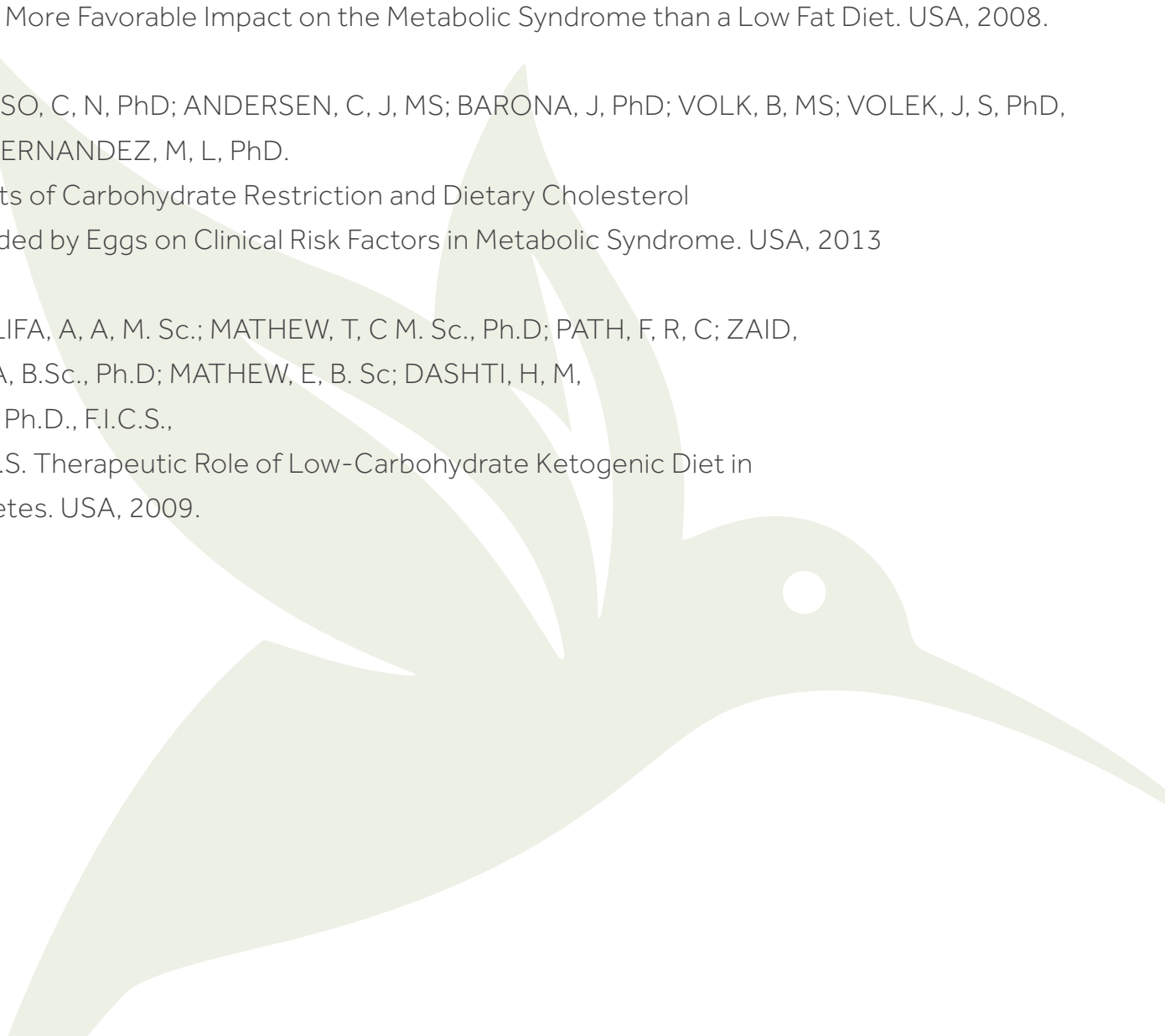
VOLEK, S, J; BALLARD, K, D; SILVESTRE, R; JUDELSON, D, A; QUANN, E, E; FORSYTHE, C, E; FERNANDEZ, M, L; KRAEMER, W, J. Effects of Dietary Carbohydrate Restriction Versus Low-Fat Diet on Flow-Mediated Dilation. USA, 2009.

VOLEK, S, J; FERNANDEZ, M, L; FEINMAN, R, D; PHINNEY, S, D. Dietary Carbohydrate Restriction Induces a Unique Metabolic State Positively Affecting Atherogenic Dyslipidemia, Fatty Acid Partitioning, and Metabolic Syndrome. United States, 2008.

VOLEK, S, J; PHINNEY, S, D; FORSYTHE, C, E; QUANN, E, E; WOOD, R, J; PUGLISI, M, J; KRAEMER, W, J; BIBUS, D, M; FERNANDEZ, M, L; FEINMAN, R, D. Carbohydrate Restriction has a More Favorable Impact on the Metabolic Syndrome than a Low Fat Diet. USA, 2008.

BLESSO, C, N, PhD; ANDERSEN, C, J, MS; BARONA, J, PhD; VOLK, B, MS; VOLEK, J, S, PhD, RD; FERNANDEZ, M, L, PhD. Effects of Carbohydrate Restriction and Dietary Cholesterol Provided by Eggs on Clinical Risk Factors in Metabolic Syndrome. USA, 2013

KHALIFA, A, A, M. Sc.; MATHEW, T, C M. Sc., Ph.D; PATH, F, R, C; ZAID, N, S, A, B.Sc., Ph.D; MATHEW, E, B. Sc; DASHTI, H, M, M.D., Ph.D., F.I.C.S., F.A.C.S. Therapeutic Role of Low-Carbohydrate Ketogenic Diet in Diabetes. USA, 2009.





*Monica
Wagner*