



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

Por que eu não devo deixar de comer carboidrato

Se você pensa que controlar o açúcar no sangue é não comer esse tal açúcar, errou feio. Muitos alimentos que não têm o sabor doce se transformam em açúcar depois de digeridos.

Se você desejar, pode fazer o seguinte teste: pegue um pedaço de miolo de pão, pão branco mesmo, e deixe na boca por alguns minutos. Depois desse tempo, começará a sentir um leve sabor adocicado. Isso acontece porque na nossa saliva existe uma substância, uma enzima, que quebra o amido em glicose. Isso mesmo. O amido nada mais é que uma enorme molécula composta por muitas, muitas, moléculas de glicose. Então, podemos dizer que os carboidratos depois que são digeridos se transformam em açúcar (glicose).

Existem muitos alimentos que se transformam em açúcar depois de digeridos. Mas antes que você pense que o certo é o tal do “low carb”, “no carb”, “dieta keto, ceto ou cetogênica”, não é não.

Os carboidratos são nutrientes essenciais na nossa alimentação. O que acontece de fato é que os carboidratos são os alimentos mais processados e refinados. Isso quer dizer que eles têm

todas as suas fibras retiradas nesse processo, e isso sim é bem ruim.

Quando as fibras são retiradas, o processo de digestão desses carboidratos se modifica. A digestão acontece de forma muito mais rápida, e a glicose alcança a corrente sanguínea imediatamente. Esse aumento na glicose sanguínea, que nós chamamos de hiperglicemia, estimula a liberação de muita insulina.

A insulina em excesso irá danificar muito o metabolismo, aumentando a produção de gordura e de colesterol entre outras coisas.

Acontece que para a pessoa poder ter saúde é necessário o carboidrato. A solução é comer o carboidrato correto; aquele que não foi processado e que ainda tem muita fibra. Simples assim.

Se você deseja ter saúde, e comer corretamente, basta incluir nos seus hábitos diários 3 atitudes simples:

1. Busque alimentos com fibras - por exemplo abobrinha, cenoura crua, batata doce, grãos integrais, pães feitos com farinha integral etc.
2. Se o alimento não tiver fibra, acrescente fibras - por exemplo espinafre, couve, vagem, chia etc.
3. Faça exercícios - os exercícios

mantêm os mecanismos da ação insulínica saudáveis, e quando estamos fazendo exercícios, a insulina não precisa ser liberada e a glicose pode ser absorvida pelas células tranquilamente. E ainda melhoram a ação do hormônio insulina.

Prebióticos

O mais importante é não deixar de comer carboidrato, porque eles não são apenas os fornecedores de energia, fornecem também prebióticos.

Os prebióticos são importantes para a manutenção das bactérias boas que vivem no nosso intestino. Um intestino saudável evita muitas enfermidades, como o câncer, dislipidemia, hipercolesterolemia, síndrome do intestino irritável, entre outras. Eu sei que você já ouviu dizer milhares de vezes que a dieta cetogênica é maravilhosa, que “low carb” ou “no carb” faz milagres etc. Mas a bioquímica e a fisiologia não comprovam e nem explicam essas dietas malucas. Falar sobre alimentação para leigos e dizer a verdade não é muito simples, então o que mais vemos são pessoas usando a falta de informação para fins não muito honestos e colocando a saúde das pessoas em risco.



Para a pessoa poder ter saúde é necessário o carboidrato.

Show da Tarde

Apresentação: *Cecilia Weissberg*

Notícias, entrevistas e convidados que deixam você muito mais informado.

Pergunte ao advogado:
A advogada Ingrid Domingues responde perguntas sobre imigração.

Boas Vibrações:
A astróloga Samantha de Kall fala sobre horóscopo e várias dicas de boas vibrações.

Tech News:
O especialista Fernando Azevedo traz novidades do mundo da tecnologia.

Notícias do Brasil:
A jornalista Arlaine Castro entra ao vivo com as últimas notícias do Brasil

Segunda a Sexta
4:00 pm às 6:00 pm

tá na hora

— Neise Cordeiro —

UM GIRO PELO MUNDO
Notícias locais do dia e acontecimentos em várias regiões dos EUA onde a Comunidade Brasileira está presente.

TÁ NA HORA DOUTOR
Temas relacionados a saúde e as últimas novidades da medicina com a participação do DR. RICHARD SILVA

LA HORA LATINA
Notícias em Português e Espanhol e muita Música Latina na Programação

BOLETIM CONSULAR
Com as últimas Notícias do Consulado. Além de Calendário de Eventos e Entrevistas

Segunda a Quinta
12:00 pm às 1:00pm

Baixe o APP da Radio GN ou acesse radiogazetanews.com