

Por que o carboidrato em excesso forma barriga?

Reduzindo a ingestão de carboidratos conseguimos um melhor controle da produção dos hormônios insulina e glucagon e dos icosanóides, uma espécie de mensageiros micro-hormonais.

A insulina é um hormônio produzido pelas células beta do pâncreas com a função de remover o excesso de glicose do sangue.

Quanto mais glicose se tem no sangue, mais insulina se terá, e mais gordura será acumulada, pois o excesso de glicose é transformado em gordura pela insulina e estocada nos adipócitos, as células de gordura. Excesso de insulina atrapalha a queima de gordura já estocada nos adipócitos. Consumindo excesso de carboidratos, você vai estimular o aumento da produção de insulina e assim é que se acumulará a barriguinha indesejada.

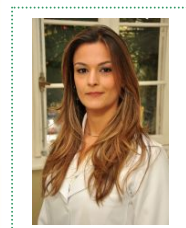
O glucagon é um hormônio produzido pelas células alfa do pâncreas com a função de aumentar o nível de glicose do sangue. Quanto menor o nível de glicose no sangue, maior será a produção de glucagon para elevar esse nível reduzido, às custas de transformar a gordura estocada nos adipócitos em glicose. Consumindo poucos carboidratos e mais proteínas e gorduras você vai estimular o aumento da produção de glucagon e assim é que se queimará a barriguinha indesejada.

Os icosanóides são produzidos dentro das células e tem um tempo de ação muito curto. O consumo de gorduras do tipo insaturadas (azeite de oliva, óleos vegetais e oleaginosas) faz jus à sua produção e quanto mais icosanóides se tem, mais eles ajudarão a reduzir os fatores inflamatórios, os responsáveis pelos ataques cardíacos, fibromialgia, artrites e outras doenças inflamatórias.

São cinco os fatores que ajudam a aumentar as inflamações e boicotar a sua beleza:

- envelhecimento
- doença
- estresse
- carboidrato
- gorduras trans

Desses fatores, o único inevitável e incontrolável é o envelhecimento. Os possíveis de se controlar, porém difíceis, são as doenças e o estresse. Já o consumo de carboidratos e de gorduras trans é totalmente possível de controlar e só depende de você.



Dra. Aneris Colla - Ginecologia e Ortomolecular
CREMERS 26.162

Centro Ortomolecular Integrado Vita Naturalis
Rua André Puente, 78 - Bairro Independência - Porto Alegre / RS
<http://www.vitanaturalis.com.br>