

Carboidratos Integrais

Doenças cardíacas, especificamente a doença coronária, é a principal causa de morte no mundo desenvolvido. Infarto é 3ª maior causa depois do câncer. "Doenças cardiovasculares" agregam a hipertensão (pressão alta), aterosclerose (enrijecimento das artérias), derrames e ataques cardíacos. Um grupo de alimentos tem sido consistentemente associado com o menor risco de ataques cardíacos e derrames: os grãos integrais.



Um artigo de revisão de 2008 da *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease* mostra que o consumo dos grãos integrais (íntegros) está associado a uma redução de 21% no risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Investigadores da *Wake Forest University* em sete estudos científicos, analisaram a conexão entre grãos integrais e doenças cardiovasculares. Os estudos consistiram de um grupo de pessoas documentando a ingestão de alimentos por meio de questionário e nos quais foram observados quanto ao desenvolvimento de doenças cardíacas nos anos subsequentes.

Eles descobriram que pessoas que comeram a maior porção de grãos integrais (2 e meia porções por dia) tinham 21% menos risco de desenvolver doenças cardiovasculares em relação às pessoas que raramente comeram grãos integrais. "Consumo raro" foi uma média de 0,2 porções por dia. O risco diminuído foi semelhante quando os investigadores procuraram especificamente índices para ataques cardíacos, derrames ou outras doenças cardiovasculares fatais.

Atualmente se sugere que o consumo elevado de carboidratos refinados pode ser uma das principais causas de doenças cardíacas. O Dr. Frank Hu, professor de nutrição e epidemiologia da Universidade de Harvard, tem um recente editorial no *American Journal of Clinical Nutrition* intitulado: "São os carboidratos refinados, piores do que a gordura saturada?"

A ultrapassada hipótese, disseminada nos últimos 40 anos como protetora do coração, promovia a redução total no consumo de gorduras saturadas, substituindo-as por Carboidratos. Essas fontes de carboidratos muitas vezes são altamente refinadas e de alto índice glicêmico. O resultado é, de acordo com Dr. Hu: "... essas mudanças dietéticas podem estar contribuindo para as atuais epidemias de obesidade e diabetes."

“Temos que nos concentrar principalmente na redução do consumo de carboidratos refinados - não da gordura saturada e do colesterol” - para reduzir a doença coronária, de acordo com Frank Hu, M.D. de Harvard, pH.d.

O ponto principal do Dr. Hu é que nem todos os carboidratos se comportam igual quando o assunto é doença cardíaca. Os de rápida absorção é que são os *Bad Guys* (*vilões*)! Muitos dos nossos, antes amados e altamente processados, carboidratos fazem parte dessa gangue. Fique de olho nos pães, biscoitos, massas, arroz e outros refinados.

Não, não é uma prova absoluta. Nós podemos ou não mudar essa conclusão daqui a 10 ou 20 anos. Mas se você estiver preocupado com o desenvolvimento de doenças coronárias ou derrames, talvez devido à história familiar, deve seriamente considerar o consumo diário de duas ou três porções de grãos integrais.

Fica aí a dica!

Larissa Cerqueira Nutrição Esportiva