

Frutas é Sobremesa!

Você sempre pensou que a por ser fruta então posso comer, mas lamento informar, a situação não é bem assim não!

A Natureza não entrega açúcar concentrado, e por bons motivos. Laranja, manga palmer, banana caturra, maçã fuji ou gala e tantas outras são exemplos de frutas doces **DEMAIS**, e só existem da forma como as conhecemos por interferência do homem.

Isso significa que não devemos comer frutas?

Não. Isso significa que não devemos **BASEAR** nossa nutrição em frutas, comendo várias porções ao longo do dia como se fossem alimentos incríveis e perfeitos. Legumes e verduras estão mais perto disto. Frutas, com exceção das silvestres, não.

Frutas são para se comer com moderação. Como sobremesa, ou quando tiver vontade de algo doce, de preferência, no final do dia ou após atividade física, e não no café da manhã.

Mesmo assim, comer uma fruta é definitivamente **MUITO** melhor do que beber suco de fruta. Ingerir a frutose concentrada e livre das fibras de um suco natural coado, ou de um suco concentrado ou reconstituído não é a mesma coisa de comer a fruta.

Mas agora ate a fruta?

Bom para você entender um pouco o processo vou explicar um pouco da bioquímica do corpo. O açúcar do corpo, a glicose, deve ser mantida no sangue dentro de concentrações aceitáveis, nem muito baixa nem muito alta. Para isso um dos principais envolvidos é o hormônio insulina que tira o açúcar do sangue e coloca para dentro da célula onde será usada como fonte de energia.

Contudo quando o corpo recebe de forma habitual grandes cargas de açúcar as células começam a resistir a ação desse hormônio e uma situação chamada de **RESISTÊNCIA À INSULINA** é deflagrada.

Portanto apesar da **INSULINA** circular no sangue **ELA NÃO EXERCE SUA ATIVIDADE** plena após ser secretada pelo pâncreas em resposta ao aumento de carboidratos no sangue. Quando a pessoa tem resistência à insulina, seu pâncreas produz esse hormônio, mas em excesso. O problema é

que após o estímulo gerado pela glicose, a ação dessa insulina não é a ideal. Para corrigir essa resistência, o organismo acaba produzindo MAIORES QUANTIDADES DE INSULINA que, em níveis mais altos, consegue cumprir suas funções.

Chega num ponto em que mesmo com altas quantias de insulina a glicose não abaixa, o que PODE GERAR UM ESTADO DE PRÉ-DIABETE ou até mesmo de diabete. Da mesma forma, as alterações resultantes desse processo são responsáveis pela síndrome metabólica, sendo muito frequente a associação com DIABETE tipo 2, OBESIDADE, especialmente do tipo ABDOMINAL (visceral), HIPERTENSÃO arterial, ELEVAÇÃO DOS TRIGLICERÍDEOS e com a redução do chamado “bom” colesterol, o HDL. Outras condições desfavoráveis são associadas a esse quadro, como a SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS .

Vale ressaltar que a importância desse hormônio – a insulina – não é só para o controle das taxas de glicose no sangue, mas também por inúmeras outras funções no fígado, tecido gorduroso, rins e mesmo ação de maestro hormonal. Ou seja, se suas concentrações estão elevadas silencia a ação adequada de todos os outros hormônios, incluindo hormônios sexuais e tireoidiano.

Tah e o que a frutose tem a ver com isso?

A FRUTOSE É METABOLIZADA NO FÍGADO PRIMEIRO QUE A GLICOSE e pode gerar quando em excesso mais facilmente o quadro de resistência a insulina!

A frutose em excesso, especialmente no xarope de milho, nas barras de cereal (aquela tipos trio, nutry...), flocos de milhos, cereais e muitas granolas, como também nos sucos de fruta (especialmente laranja) e no açúcar de mesa é capaz de gerar a mesma deficiência. De outra maneira, as frutas in natura, por trazerem a frutose combinada com fibras, minerais e vitaminas, reduz significativamente essa alteração, já que a absorção intestinal é mais lenta, assim como é mais lento o seu metabolismo no fígado. Contudo, é importante considerar que as frutas estão cada vez mais doces, através da manipulação humana (cruzas e/ou melhoramento genético) já que são mais aceitas no mercado.

Portanto os efeito do excesso de frutose estão:

- Aumento de triglicérides, acido úrico e a produção de radicais livres

- Promove acúmulo de gordura ao redor dos órgãos (gordura visceral) e favorece a esteatose hepática
- Aumenta a pressão sanguínea e resistência a insulina

Em resumo, o consumo do açúcar em pequenas quantidades e de poucas frutas in natura diariamente não parece estar relacionado com doenças. No entanto, seu EXCESSO, está diretamente associado ao aumento da incidência da síndrome metabólica e de suas principais consequências, a doença cardiovascular, o diabete e a obesidade. Além disso, devemos considerar que vivemos numa era em que o que interessa é os lucros, e o agronegócio promove “melhorias” nas frutas e para se tornarem mais docinhas.

Frutas nativas ou silvestres não são muito doces, ou são sazonais. Acerola, pitanga, cupuaçu, caju, goiaba silvestre, umbu e tantas outras são exemplos de frutas naturais com baixa carga glicêmica. Estas você pode comer livremente, quando as encontrar, em sua época.

Consuma frutas com moderação, prefira as frutas vermelhas mais acidadas ou azedinhas, limão, maracujá, abacate, coco e frutas silvestres. SE optar por frutas mais doces prefira consumi-las após as refeições. Evite suco de fruta - industrializado, natural ou orgânico, ou no mínimo dilua-o. Quem tem sede bebe água. Quem tem fome come a fruta. Não beba o suco: coma a fruta. E beba água.

Frutas x Frutose

- Frutas com menos de 3g de frutose por porção: lima, limão, cranberries, maracujá, goiaba, melão cantalupo, framboesa, goiaba
- Frutas com 3 a 6g de frutose porção: tangerina, kiwi (1 unidade), amora preta (1 copo), carambola, cereja, morangos, abacaxi, toranja, amora vermelha, tangerina, nectarina, pêssego
- Frutas com 6 a 10g: laranja, mamão, melão, banana, mirtilos, tâmaras medjool, maçã
- Maior 10g: caqui, melancia, pera, passa, uva sem semente, manga,

Teor de açúcar total e frutose em 100g de frutas secas

- Passas Golden e Corinth 37,5g frutose | 70,6g açúcar total
- Passas 33,8g frutose | 65g açúcar total
- Figos 27,5g frutose | 62,3g açúcar total
- Tâmaras 22,3g frutose | 64g açúcar total

Aline Radloff
N U T R I C I O N I S T A

- Pêssego seco 22,2g frutose | 44,6g açúcar total
- Damasco 15,4g frutose | 38,9g açúcar total
- Ameixas 15,1g frutose | 44g açúcar total

Aline Radloff