

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal GNT	Data: 31/10/2014
Colunas/editoria: Bem-Estar	Pág(s):



BEM ESTAR ▾

[home](#)

[dietas](#)

[saúde](#)

[exercícios](#)

[sexo](#)

[relaxamento](#)

[fé](#)

[últimas](#)

Carboidrato, proteína, gordura e mais: descubra o que engorda e por quê

A chave para não engordar está na quantidade. Entenda



DIETAS

DIETAS PARA EMAGRECER



Imagem ilustrativa: Getty Images

Por Renata Pinheiro

Não é exatamente o que você come; o que engorda é a proporção entre o que você come e o que você gasta. Basicamente, é esse cálculo simples que diz se um prato vai te engordar ou não fará diferença na sua dieta. Essa matemática pode parecer óbvia para muita gente, mas há quem exclua radicalmente alguns alimentos apenas pela má fama deles.

"O que engorda é o desbalanço energético entre consumo e gasto calórico; ou porque se come muito ou porque se gasta pouco. Mas entre os nutrientes que fornecem energia, a gordura é a principal responsável por engordar", avisa a nutricionista Luciana Lancha.

Independentemente da fonte (carboidratos, açúcar, proteínas ou gorduras), se consumirmos mais calorias do que precisamos ou gastamos iremos armazenar na forma de gordura. **"A diferença está no metabolismo e na alteração que cada alimento provoca no nosso organismo, facilitando ou dificultando o processo de armazenamento"**, diz a nutricionista Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa

Minerais: saiba onde encontrá-los

Se a pessoa deseja emagrecer, precisará ocorrer um déficit calórico, ou seja, deverá ingerir menos calorias do que necessita para manter o peso atual. "Mas não é só de calorias que se vive. Nosso corpo é feito de células, que precisam de nutrientes como vitaminas e minerais", lembra a nutricionista funcional e esportiva Daniela de Almeida.

Quer saber o que engorda e por quê? Listamos alguns nutrientes temidos por quem está de dieta:

1



Carboidrato

"Carboidratos não engordam", decreta a nutricionista Luciana Lancha, do Physio Institute. A nutricionista funcional Mariana Duro endossa e explica: **"Fontes de carboidratos engordam quando consumidas em excesso, pois são transformadas em açúcar na corrente sanguínea, o qual é estocado em forma de gordura se não utilizado"**. Portanto, não é o carboidrato que vai destruir a sua dieta. O que vai destruir a sua dieta é o excesso.

Conheça 10 alimentos ricos em carboidratos

"O ideal é que a quantidade de carboidrato seja calculada individualmente, de modo que não falte energia para nossas funções vitais, mas que também não exceda, pois dos macronutrientes o que mais se acumula com facilidade é o carboidrato", diz **Thaianna Velasco**, nutricionista da Clínica Helena Costa.

Segundo ela, todos os carboidratos, sejam eles simples, complexos, naturais ou refinados, no final são transformados em glicose (açúcar no sangue). "A concentração de insulina no sangue é proporcional à quantidade de carboidrato ingerida; quanto maior os níveis de insulina, menor a utilização do carboidrato como fonte de energia e maior o seu armazenamento", esclarece Thaianna.

2



Açúcar

Imagem ilustrativa: Getty Images

Os doces são carboidratos, como afirma Amilton Macedo; e como eles, se consumidos em excesso, aí, sim, engordam. Mas se você tem uma rotina de queima de calorias com exercícios físicos, não precisa ficar paranóica por consumir um docinho aqui ou outro ali. É só você saber quanto pode comer e não exceder o que o seu organismo permite. **"Engorda se o consumo calórico for maior do que o gasto"**, resume Luciana Lancha.

Isto ocorre porque quando o nível de açúcar se eleva no sangue, o pâncreas libera a insulina, que converte a glicose (açúcar) em glicogênio para torná-lo disponível para o corpo usar como energia. No entanto, **se as reservas de glicogênio estão cheias e a pessoa consome mais açúcar, a insulina converte todo o excesso em tecido gorduroso (triglicérido).** É quando você ganha quilinhos a mais.

3



Fibras

Imagem ilustrativa: Getty Images

Se você se assusta com números de embalagens, com a quantidade de fibras de um alimento, por maior que seja, você não precisa se preocupar.

Definitivamente, elas não engordam.

"Nosso organismo não absorve as fibras, que são eliminadas nas fezes", resume Luciana Lancha.

Conheça 10 alimentos ricos em fibras

Além disso, elas ajudam a emagrecer. "As fibras solúveis, encontradas na farinha de aveia, feijões e maçã, formam um gel espesso, retardando o esvaziamento gástrico, **o que ajuda na saciedade e na regulação da glicemia**", explica a nutricionista funcional e esportiva Daniela de Almeida.

4



Proteína

Imagem ilustrativa: Getty Images

Assim como a sua massa e sobremesa favoritas, **você não precisa abandonar aquela carne saborosa que ama. Pode comer em paz.** A questão é a mesma: você deve comer aquela quantidade que seu organismo pede e não mais do que isso. De posse desse cálculo, feito por um nutricionista, coma sem culpa.

Conheça 10 alimentos ricos em proteínas

"O consumo em excesso deste nutriente fará com que aquilo que não será metabolizado fique armazenado em forma de gordura. **O organismo não desperdiça nutriente. Aquilo que entra a mais do que necessário, será armazenado. Isto leva ao ganho de peso**", explica o nutrólogo André Veinert, da [Clínica Healthme](#) Gerenciamento de Perda de Peso.

Já o consumo excessivo de proteínas, além de transformá-la em gordura no organismo e engordar - principalmente as mais "gordas", como queijos amarelos, leite integral e carnes gordurosas - **sobrecarregam o rim e o fígado por serem eliminadas pela urina**, aponta a nutricionista funcional Mariana Duro.

5



Gordura

Imagem ilustrativa: Getty Images

Gordura engorda, mesmo. E você deve ter reparado que outros alimentos desta lista engordam, justamente, quando viram gordura no organismo.

"Ela é eficiente para ser estocada e seu consumo acima do gasto não é oxidado de forma eficiente", explica a nutricionista Luciana Lancha, do Physio Institute.

Thaianna Velasco, nutricionista da Clínica Helena Costa, acrescenta que por ser o macronutriente mais calórico e por possuir uma recomendação de apenas 30% da dieta, um pequeno excesso, principalmente de gorduras trans e saturadas, pode significar muitos quilos a mais na balança.

A nutricionista Mariana Duro lembra, no entanto, que não dá para generalizar. "Existem gorduras que não engordam (quando consumidas com moderação!), como as poliinsaturadas, presentes nas castanhas, sementes (linhaça e chia) e peixes (atum e sardinha, por exemplo)", lista.

31/10/2014 às 07h12



DIETAS

DIETAS PARA EMAGRECER

<http://gnt.globo.com/bem-estar/materias/carboidrato-proteina-gordura-e-mais-descubra-o-que-engorda-e-por-que.htm>