

CrossFit

JOURNAL ARTIGOS

Índice Glicêmico

Greg Glassman

Há várias décadas, uma ciência e política duvidosas uniram-se para criar o que é, sem dúvida, um dos maiores equívocos na história da ciência: a dieta de baixo teor de gordura. Esta moda custou milhões de mortes desnecessárias e sofrimento devido a doenças cardíacas, diabetes e, ao que tudo indica, uma série de cânceres e outras doenças crônicas debilitantes.

Gary Taubes, o renomado escritor de ciência, escreveu dois artigos brilhantes e muito respeitados sobre este assunto. O primeiro foi publicado na Science Magazine em 1999 e o segundo no New York Times, neste verão (7 de julho de 2002).

Uma nova era está surgindo na nutrição: uma onde o vilão não é a gordura da dieta, mas o consumo excessivo de carboidratos, especialmente os refinados ou processados. Na verdade, há uma crescente conscientização de que o excesso de carboidratos desempenha um papel dominante em doenças crônicas como obesidade, doenças cardíacas coronárias, muitos tipos de câncer e diabetes. Esta compreensão vem diretamente da pesquisa médica atual. Surpreendentemente, a percepção quase universal de que a gordura é a principal culpada pela obesidade não tem base científica. (Ver Taubes, acima.)

Existe uma série de dietas populares e livros sobre dietas baseados na diminuição do consumo de carboidratos. A maioria deles é excelente.

Entre estes livros estão Enter the Zone, de Barry Sears, Protein Power, de Michael e Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution, de Robert Atkins, The Paleo Diet, de Loren Cordain, e The Carbohydrate Addict's Diet, de Heller. Cada um deles é um relato honesto e preciso dos efeitos da dieta de baixo teor de gordura e oferece um regime racional e eficaz para evitar problemas alimentares. Para os mais técnicos, o mecanismo pelo qual o excesso de carboidratos causa doenças é conhecido como hiperinsulinemia. Hiperinsulinemia é a elevação crônica e aguda da insulina como resultado do consumo habitual de carboidratos em excesso.

A lista de problemas associados à hiperinsulinemia é impressionante e continua crescendo. Recentemente, o câncer colorretal foi adicionado à lista provável de doenças mediadas por hiperinsulinemia. As evidências que ligam o consumo excessivo de carboidratos à hiperinsulinemia e doenças cardíacas coronárias são convincentes, se não esmagadoramente persuasivas.

Além disso, o consumo excessivo de carboidratos pode em breve ser relacionado ao Alzheimer, envelhecimento, cânceres e outras doenças por meio de um processo chamado glicação. De qualquer forma, uma busca no Google por "hiperinsulinemia" revela centenas de problemas ligados a este desarranjo metabólico. A conscientização crescente sobre as consequências do aumento do açúcar no sangue é uma das vias mais promissoras de avanço médico hoje.

Embora assustadoras, as doenças causadas pela hiperinsulinemia podem ser facilmente evitadas minimizando o consumo de carboidratos, especialmente aqueles que elevam significativamente o açúcar no sangue e, conseqüentemente, os níveis de insulina.

Há uma medida única de carboidratos que fornece exatamente esta informação: o índice glicêmico. O índice glicêmico é simplesmente uma medida da propensão de um alimento a aumentar o açúcar no sangue. Evite alimentos com alto índice glicêmico e você evitará muitos, senão a maioria, dos problemas associados à dieta.

David (Rick) Mendosa publicou um dos índices glicêmicos mais completos disponíveis, com uma lista de mais de 750 alimentos comuns.

1 de 2

Índice Glicêmico

...continuação

itens que fornecem valores com base na pontuação de 100 da glicose.

Podemos tornar essa lista mais útil e prática dividindo os alimentos comuns em dois grupos: um de alimentos de alto índice glicêmico, os “ruins”, e outro de alimentos de baixo índice glicêmico, os “bons”. Essa é a lógica por trás da Lista de Compras do CrossFit, à direita.

Você pode notar que os alimentos “bons” geralmente incluem carnes, vegetais, frutas, nozes e sementes, enquanto os alimentos ruins englobam muitos alimentos processados ou fabricados. Existem algumas exceções notáveis, mas essa tendência é certamente instrutiva.

Alimentos de alto índice glicêmico, ou “ruins”, são tipicamente alimentos ricos em amido, doces ou processados, como pão, macarrão, arroz, batata, grãos e sobremesas.

Muitos observadores apontaram que alimentos de baixo índice glicêmico têm vida útil limitada e são encontrados na periferia do supermercado, enquanto os alimentos de alto índice glicêmico duram mais e estão geralmente nos corredores internos.

Embora essa abordagem simplifique muita da ciência nutricional, ela tem o poder de oferecer quase todos os benefícios de regimes mais detalhados e elaborados, como os de Sears, Eadeses, Cordain, Atkins e Hellers. Coma mais alimentos “bons” e menos alimentos “ruins” e você obterá muito do que os planos alimentares mais responsáveis oferecem. Muitos de nossos amigos e clientes transformaram radicalmente sua saúde com essa única ferramenta.

| Alimentos “Bons” Baixo Índice Glicêmico | | Alimentos “Ruins” Alto Índice Glicêmico | |
|---|-------------------|---|--------------------|
| Água | Maçã | Abóbora Bolota | Cereal |
| Aveia | Uvas | Feijão Cozido | Amido de Milho |
| Ovos | Ameixa | Beterrabas | Croissant |
| Suplemento de Proteína | Camarão | Feijão-Fradinho | CROUTONS |
| Manteiga de Amendoim | Maionese | Abóbora Butternut | Rosquinha |
| Tahine | logurte Natural | Cenouras Cozidas | Muffin Inglês |
| Azeitonas | Carne Fatiada | Milho | Granola |
| Carne de Vaca | Presunto | Batata Frita | Grits |
| Queijo | Leite de Soja | Abóbora Hubbard | Torrada Melba |
| Molho de Tomate | Spirulina | Feijão-Lima | Muffin |
| Feijão Preto | Tempeh | Pastinaca | Macarrão |
| Feijão Vermelho | Substituto de Ovo | Ervilhas | Aveia Instantânea |
| Peru Moído | Óleo | Feijão Pinto | Panqueca |
| Salsicha de Soja | Amendoins | Batata | Pipoca |
| Frango | Peixe-Espada | Feijão Refrito | Arroz |
| Salsicha de Peru | Bife de Atum com | Batata Doce | Pães |
| Salmão | Molho de Tomate | Nabo | Casquinha de Taco |
| Peru | Espinafre | Banana | Tortilla |
| Atum em Lata | Cenouras | Cranberries | Macarrão Udon |
| Frango em Lata | Laranja | Tâmaras | Waffle |
| Hambúrgueres de Soja | Pera | Figo | Molho Barbecue |
| Queijo Cottage | Abacaxi | Goiaba | Ketchup |
| Amêndoas | Couve-de-Bruxelas | Manga | Molho de Coquetel |
| Nozes Macadâmia | Berinjela | Mamão | Mel |
| Abacate | Chucrute | Ameixas Secas | Geleia |
| Tofu | Cachorros-Quentes | Passas | Açúcar |
| Tomate | Grão-de-Bico | Suco de Fruta | Xarope de Bordo |
| Alface | Cordeiro | Suco de Vegetal | Molho Teriyaki |
| Cebola | Porco | Bagel | Chocolate |
| Cogumelos | Picles de Endro | Biscoito | Chips de Milho |
| Pepino | Soja | Farinha de Rosca | Sorvete |
| Mirtilos | Aspargos | Pão | Batata Chips |
| Leite | Melão | Molho para Bife | Pretzels |
| Brócolis | Morangos | Bulgur | Biscoitos Salgados |
| Abobrinha | Pêssego | Relish Doce | Melado |