

COMO CLASSIFICAR OS ALIMENTOS?

Existem diversas formas de classificar os alimentos e seus constituintes. Através do número de calorias, da quantidade de vitaminas e até pela qualidade dos seus "açúcares". É sobre este último aspecto que iremos falar de seguida.

■ **Pedro Soares**

Em 1981, uma equipa de investigadores da Universidade de Toronto (Canadá), liderada por David Jenkins, testou o efeito de 62 alimentos sobre a concentração de "açúcar" no sangue (glicemia) em pessoas saudáveis. Esta investigação inovadora, permitiu identificar alimentos que, embora oferecessem quantidades iguais de hidratos de carbono, pareciam despertar reacções diferentes no nosso organismo. Alimentos que forneciam a mesma quantidade de hidratos de carbono (o combustível natural dos seres humanos) despertavam, de facto, reacções diferentes no nosso organismo.

Assim, alimentos como os bolos, pão branco, refrigerantes com açúcar adicionado, o puré de batata, a geleia ou bolachas, quando consumidos de forma isolada, eram rapidamente digeridos e absorvidos, levando a marcadas flutuações nos níveis de açúcar sanguíneos. Pelo contrário, o pão mais escuro ou integral, o grão, o feijão, as lentilhas, a maioria dos frutos ou os cereais menos refinados como o arroz integral, em virtude de serem digeridos e absorvidos lentamente, produziam aumentos graduais nos níveis

de insulina e de açúcar no sangue, o que poderia trazer benefícios para a saúde.

Essa classificação dos alimentos, baseada na sua capacidade de alterar a glicemia durante um determinado período de tempo chama-se Índice Glicémico. Desde as primeiras experiências de Jenkins, centenas de alimentos foram já testados em diversos laboratórios creditados internacionalmente.

As refeições compostas por alimentos com índices glicémicos elevados, originam subidas bruscas de glicemia e de insulina no nosso organismo. Para compensar estas subidas bruscas do açúcar na circulação sanguínea, o nosso organismo lança mecanismos de compensação interna, de forma a se defender. Porém, estes mecanismos de defesa, ao serem activados de forma repetida todos os dias, podem originar alterações na gordura do nosso corpo, nas células dos músculos e causar danos no funcionamento de diversos órgãos, entre eles o fígado e

o pâncreas, que são obrigados a funcionar mais do que deviam.

Já o consumo de refeições compostas por alimentos com baixo índice glicémico poupa estes dois órgãos nobres, permitindo uma melhor utilização da energia disponível e menos ácidos gordos livres em circulação.

Ao incluir alimentos e bebidas com baixo índice glicémico na nossa alimentação estamos a proteger os órgãos e a permitir que o organismo tenha a energia mais disponível ao

longo do dia e menos apetite entre refeições. Como fazer então? Através de gestos simples que fazem toda a diferença, como a adição de feijão ou grão a sopas em vez da batata ou com o consumo de pão de mistura em vez de bolos ou pão branco ao lanche.

Ou ainda com a inclusão de uma peça de fruta ao pequeno-almoço. Ao fim ao cabo, seguir os ensinamentos da boa alimentação propostos pela Roda dos Alimentos.

Pequenos gestos, simples e baratos, mas grandes ajudas à promoção da nossa saúde e bem-estar.

Bom apetite. ■

