

Comer pão branco é o mesmo que tomar glicose, diz professor sobre ganho de peso

Quem busca orientação médica para iniciar uma alimentação saudável provavelmente vai ouvir do especialista que deve cortar o pão branco da dieta. Mas engana-se quem imagina que os carboidratos são os grandes vilões que compõem o alimento. O amido é que, na verdade, traz os prejuízos ao organismo e ao processo de emagrecimento.

De acordo com o doutor espanhol Miguel Ángel Martínez-González, em entrevista ao jornal El País, comer pão branco é o mesmo que tomar glicose.

Defensor da dieta mediterrânea, que comprovadamente reduz riscos de infartos, derrames e câncer, o professor que também colabora com pesquisas da Escola de Saúde Pública de Harvard explica por que o alimento deve ser cortado da alimentação diária.

Pão branco atrapalha a saúde e a dieta

Martínez-González diz que a conclusão sobre o pão branco é que ele pode ser considerado um dos problemas mais graves de saúde na Espanha. O alimento é fundamentalmente um amido que o corpo rapidamente transforma em açúcar, ou seja, seu consumo equivale a receber uma dose de glicose.

As farinhas refinadas usadas no preparo do pão branco, segundo o médico, transformam o alimento em um combustível de rápida absorção. Quando uma pessoa já sofre de sobrepeso ou tem resistência à insulina, o processo se torna uma verdadeira bomba.

Como o pão branco afeta seu corpo

Quando chega ao estômago, o pão branco é rapidamente digerido e absorvido. Sua rápida digestão não é algo positivo, já que provoca um alto pico de glicose no organismo. Na corrente sanguínea, o pico de glicose gera um nível elevado de secreção de insulina, que faz com que você sinta fome mais rapidamente. Ou seja, por não garantir saciedade, o alimento atrapalha a dieta por aumentar as chances de você necessitar fazer uma nova refeição.

Fonte: MSN.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br