

Como o hábito de ingerir líquidos na refeição, incluindo a água interfere na digestão

DÉBORA BORGES: PEDAGOGA E PÓS-GRADUADA EM ACONSELHAMENTO FAMILIAR

Parece que uma das coisas mais difíceis de se conseguir é uma barriga definida e livre de gorduras. Quando há ganho de peso, o primeiro lugar em que percebemos o acúmulo de gordura é justamente ali. Já está comprovado que o hábito de tomar líquido junto às refeições atrapalha a digestão, mas será que fazer isso contribui para que a barriga fique maior?

Precisamos ter em mente

que, ao engordar, há um aumento da gordura corporal como um todo e o inchaço das células adiposas, não somente na região da barriga. Mas saiba que os líquidos consumidos entre um bocado e outro podem, sim, contribuir nesse processo, principalmente se forem calóricos. Além disso, eles podem causar uma distensão estomacal, aumentando o volume do órgão, que precisará de mais comida para ter a sensação de saciedade.

A digestão apropriada

dos alimentos começa com uma boa mastigação. As enzimas salivares são incorporadas aos alimentos e iniciam a quebra dos nutrientes para que sejam absorvidos.

O ácido clorídrico do estômago e outras enzimas vão completar essa tarefa e preparar o bolo alimentar para a etapa seguinte no intestino. Quando o alimento já na boca recebe líquido desnecessário, isso dilui a ação da amilase na saliva (enzima responsável pela digestão dos carboidratos).

O ácido clorídrico do estômago também será diluído, dificultando a digestão das proteínas. Assim os nutrientes não serão totalmente absorvidos no intestino. Não recebendo os nutrientes necessários, o organismo envia a mensagem de que precisa de mais alimento, causando uma sensação de fome mais rapidamente. Pode ocorrer também fermentação devido ao aumento do tempo

de digestão, acumulando-se gases que causam flatulência.

Então, mesmo não agindo diretamente no acúmulo de gordura na barriga, as consequências da ingestão de líquidos durante as refeições serão vistas sobre ela. Esse hábito atrapalha o metabolismo. Portanto a luta para perder aquela barriguinha indesejável dificilmente será vencida. Para que outros esforços surtam efeito, é preciso deixar também esse mau hábito. O ideal é tomar água até meia hora antes das refeições e se hidratar bem no intervalo entre elas. Comece diminuindo a quantidade cada dia, mas nunca beba refrigerantes, bebidas alcoólicas e sucos artificiais. Mastigue bastante e coma sem pressa. Você se sentirá mais leve, sem aquela sensação pesada no estômago e com a barriga menos volumosa. Assim a dieta e os exercícios serão mais eficazes.



Divulgação

O ideal é tomar água até meia hora antes das refeições

NOVELAS



Darío conta a Eliana que sua mãe é contra o casamento e acaba de demiti-lo da Maison. Eliana fica revoltada com a mãe e pede a ajuda do pai para convencê-la a aceitar o relacionamento. Alex tenta, mas Vitória está irredutível e não se dá conta que está agindo da mesma maneira que dona Luísa agiu com ela no passado.



Oto procura Brisa na construtora e acaba discutindo com Ari. Brisa comenta com Tininha sobre o homem que apareceu na igreja e sumiu. Tininha aventa a possibilidade do pai de Brisa estar vivo. Dante tenta convencer Núbia de que Guerra está próximo de Ari porque ainda tem interesse nos casarões. Flora comenta com Helô que a conversa de Brisa com o juiz pode prejudicar Oto.



Clarice enfrenta Alexei. Moa discute com Rômulo, que se anima quando Pat se oferece para cuidar dele. Alexei tenta obrigar Clarice a fazer negócios com ele. Olívia fala para Enzo que vai especular com Alfredo sobre o pai biológico de Sossô. Martha se preocupa com a filha. Clarice foge de seu cativo, enquanto Ítalo a rastreia. Alexei descobre a fuga de Clarice.



Laura entra na cozinha, vê a comida fora da geladeira e suspeita de Ofélio e Sandro. Quando ela vai embora, os meninos pegam a comida e saem. Padre Lutero diz a Augusto que não quer ver ele próximo de sua sobrinha. Pedro e Helena se propõem a ajudar Flávia e Augusto a se encontrarem.