

Gordura alcoólica

Conheça o mecanismo que transforma o álcool em gorduras, detona o fígado e provoca doenças como obesidade e diabetes

Em nosso planeta, podemos dividir os inúmeros elementos orgânicos existentes em dois grupos bastante distintos, segundo seu meio de diluição.

Os elementos orgânicos que se dissolvem perfeitamente em água são hidrossolúveis. Esses elementos se encontram em harmoniosa convivência, diluídos pela natureza em nosso extenso planeta água.

O grupo de elementos se diferencia justamente por não ser solúvel em água, mas sim, em gorduras ou lipídeos, e se denomina lipossolúvel.

Infelizmente, todos os dias temos notícias de acidentes que culminam com o derramamento desses elementos insolúveis na água de nossos solos, rios e oceanos, causando os famigerados desastres ecológicos, diretamente relacionados aos agrotóxicos, óleos e demais derivados de petróleo, por exemplo.

No organismo humano, feito de água, a história não poderia ser diferente. As doenças modernas que afligem a população, são desastres fisiológicos decorrentes dos hábitos modernos: sedentarismo e dieta rica em gordura.

Como o planeta Terra, o nosso corpo também é feito de água. Ele não tem felicidade para dissolver e eliminar esses elementos orgânicos que, em excesso, são tóxicos para a saúde. Como, então, podemos evitar esses males vivendo numa sociedade moderna?

Inimigo da água

A resposta se encontra no estilo de vida que praticamos. Podemos viver numa sociedade moderna sem, no entanto, aderir completamente ao seu padrão. Sem abrir mão do conforto e da qualidade que os avanços científicos proporcionam, podemos cuidar da saúde com uma dieta planejada de acordo com as nossas verdadeiras necessidades e atividades físicas.

Com uma dieta equilibrada em carboidratos, proteínas e gorduras, acompanhada de exercícios físicos, é possível prevenir e até mesmo tratar o excesso das doenças modernas.

No entanto, existem comportamentos menos evidentes que também devem ser observados. É o caso da dependência do uso de estimulantes como a nicotina e a cafeína, e de algumas substâncias potencialmente calóricas o álcool.

Além de seus conhecidos efeitos deletérios para a saúde, o álcool é um grande inimigo da água, elemento essencial em abundância em nosso corpo. Portanto, o álcool possui características similares à tão nociva gordura-ambos, inimigos da água.

Mas as similaridades entre esses dois elementos não param aí. O famigerado colesterol, por exemplo, é quimicamente mais bem classificado como um álcool do que como um lipídeo ou gordura.

Devido à sua insolubilidade, esses álcoois e gorduras devem ser transportados através do organismo, associados às proteínas, formando complexos lipo-protéico como as famosas lipoproteínas sanguíneas (HDL, LDL e VLDL) e os ácidos graxos, ligados à albumina, proteína comum em nossos tecidos.

Os ácidos graxos também podem ser transportados em associação com o glicerol, elemento oriundo do metabolismo dos carboidratos, formando os triglicerídeos.

Fermentação perigosa

O álcool resulta da fermentação dos carboidratos próprios de frutas como a uva e a cana-de-açúcar, de cereais como o centeio e a cevada, e de raízes como a batata e a mandioca.

Em decorrência da fermentação em nosso corpo, também produzimos naturalmente uma pequena quantidade de álcool que o fígado é capaz de metabolizar. No entanto, essa capacidade é relativamente pequena. A ingestão de bebidas alcoólicas sobrecarrega tremendamente a função hepática, resultando na gordura. O pior de tudo é que essa gordura é acumulada no fígado e na corrente sanguínea, sob a forma de ácidos graxos e triglicerídeos.

É bem verdade que o consumo de açúcar também pode ser responsabilizado pela elevação dos triglicerídeos, principalmente nos indivíduos sedentarismo que não são devidamente aparelhados para armazenar carboidratos. No entanto, além da própria gordura, o álcool é o

principal responsável pelo seu aumento no fígado (esteatose hepática) e demais órgãos e tecidos do corpo.

O teor calórico da gordura por grama ou mililitro é um pouco maior que 9,0 calorias, 150% superior ao açúcar, capaz de exalar pouco menos de 4,0 calorias pela mesma massa ou volume. Já o álcool é capaz de liberar algo em torno de 7,0 calorias por grama ou mililitro.

Como a gordura, o álcool é qualidades nutritivas. Além disso, ele é até mesmo capaz de espoliar as reservas de vitaminas e sais minerais do corpo, aumentando consideravelmente a necessidade de ingestão desses elementos, para manter os seus níveis corporais adequados.

Falso estimulante

Ao contrário do que muitos pensam, principalmente os inexperientes jovens adolescentes, o álcool não é um estimulante e sim um inibidor universal. As primeiras doses são capazes de estímulo ou desinibição. No entanto, em seguida, de forma a obter seu efeito inibidor universal em todo o corpo.

Esse mecanismo deve ser bem compreendido, caso contrário, o indivíduo desavisado irá incessantemente procurar o efeito da primeira dose inutilmente, até que o álcool o derrube, produzindo o colapso que pode evoluir para o coma alcoólico e até mesmo a morte.

O ciclo vicioso da bebida conduz o corpo progressivamente à chegada indução enzimática, onde se observa uma resistência proporcional à quantidade ingerida, de forma a tornar necessário um aumento na dosagem de álcool inicial para a obtenção do mesmo efeito. Nesse ponto, o volume e a frequência do consumo já caracterizam o estado de dependência do alcoolismo.

O acúmulo de gordura nesse estado avançado resulta principalmente do elevado de consumo de álcool da dieta. O organismo viciado geralmente rejeita os alimentos devido ao mal estar e enjôo por eles provocados, o que impede o consumo liberal da bebida.

Essa inapetência, somada à depleção nutricional inerente, rapidamente conduzirá a um grave estado de desnutrição degenerativa com grande perda das proteínas corporais, consumo da massa muscular periférica, e considerável aumento da região abdominal devido ao extravasamento de líquidos para a cavidade (ascite), características do alcoolismo.

Finalmente, o acúmulo de lipídeos que afetou o funcionamento do fígado poderá evoluir para a cirrose hepática ou estender sua capacidade degenerativa para outras vísceras como o pâncreas produtor de insulina, o que deverá resultar no estabelecimento do diabetes.

Portanto, no alcoolismo, o acúmulo de gordura visceral é decorrente do elevado consumo de álcool, que substitui os alimentos relacionados à obesidade, até que as duas enfermidades eventualmente se encontrem no diabetes, quando os sinais degenerativos serão os mesmos.

Quanto aos supostos efeitos positivos de bebidas alcoólicas como o vinho, esses estão relacionados às substâncias presentes no fruto que é fermentado. O vinho deve às casaca e aos caroços da uva a sua capacidade anti-oxidantes.

Uma vez que o álcool reduz os níveis corporais de nossas vitaminas e sais minerais, que por muitas vezes possuem ação antioxidante, parece incoerente ou até mesmo paradoxal procurar essas qualidades associadas aos diversos efeitos indesejáveis do álcool. Tudo indica que não vale a pena correr o risco, nem por uma pequena dose apenas!