

LIPÍDIOS: MAIS QUE VILÕES, UMA FONTE DE ENERGIA

Os lipídios, também conhecidos como gorduras, são muitas vezes desprezados pelas pessoas. Porém, eles são a principal forma de armazenamento de energia no corpo, sendo acumulados no citoplasma das células de gordura, as chamadas células adiposas.

Existe um motivo para os lipídios, e não os carboidratos, serem a principal forma de estoque de energia: a queima de gordura gera mais que o dobro de calorias que a queima de carboidratos.

Um dos pontos-chave desse processo é que as gorduras são armazenadas quase sem água, enquanto os carboidratos são mais hidratados. Por exemplo, se considerarmos uma pessoa de 70 quilos, os lipídios correspondem a cerca de 11 quilos desse peso. Se a mesma pessoa fosse armazenar essa energia dos lipídios em forma de carboidratos, ela teria que pesar 125 quilos.

As reservas de carboidrato fornecem energia para sustentar as funções biológicas por, aproximadamente, um dia, ao passo que as de lipídios fornecem energia para várias semanas.

Apesar do armazenamento de energia em forma de gordura ser mais eficiente, acumular energia em forma de carboidrato também é importante, já que a quebra controlada de carboidratos serve para manter os níveis de glicose no sangue constantes, sendo a fonte de energia mais importante para atividades extremas e repentinas.

O importante é sempre manter uma dieta balanceada para ter uma vida saudável, ingerindo um pouco de cada tipo de nutriente. E lembre-se: qualquer coisa em excesso pode fazer mal.

Texto originalmente escrito por Raniro Coelho, Raphaela Menim, Raquel Cabral, Renato Drummond e Rhaissa Said para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5**, e adaptado por Hugo Huth.