

O fator insulina, hormônio vital secreto pelo pâncreas, afeta o organismo, sendo, tanto seu excesso quanto sua falta (estado diabético), causa de graves prejuízos à saúde.

Glicose, gasolina do corpo, com lactose, açúcar do leite e frutose, das frutas, é carboidrato simples, de uma só molécula (monossacarídeo).

Ao adentrar a corrente sanguínea, via digestão, a glicose, através da insulina, se introduz nas células, proporcionando a energia necessária aos eventos do corpo. E assim evita altas taxas de glicose no sangue. Esse mecanismo é sutil e inteligente. O pâncreas fornece a dose exata de insulina para que as vísceras e os músculos recebam a energia que precisam, e nunca falte ou sobre insulina. E o sangue se livre do excesso de açúcar. Bem como para que não se desate a mecânica da engorda.

Se falta insulina, duas coisas: sobra açúcar no sangue, instalando-se a diabetes; e falta de glicose (energia) nas células é causa do vários distúrbio, inclusive sono e cansaço (falta de energia). Insulina em excesso retira bastante glicose do sangue, incorporando-a às células, causando hipoglicemia imediata e seus efeitos: estado de fadiga, preguiça mental, logo após refeição farta e rápida.

PARADOXO – Alimentação excessiva (muito carboidrato) gera açúcares que estimulam o pâncreas à produção de insulina em excesso, que elimina a glicose do sangue, insuflando-a às células, criando uma situação de hipoglicemia e causando confusão mental, fadiga acentuada, agitação.

MECANISMO DE MASTIGAÇÃO – Mastigar bem, cortar, amassar, triturar e insalivar o alimento é coisa que não fazemos. A gula, o olho grande, a ansiedade (não a fome) fazem comer rápido, como se a comida fosse fugir do prato (isto é, tivesse pernas). Ou para acabar logo o primeiro prato e partir para outro.

Ao mastigarmos mal (e quase não o fazemos bem) e engolimos tudo de bolo, o hormônio secretina produzido pelo duodeno causa excitação do pâncreas que reage liberando muita insulina na corrente sanguínea.

SUDORESE – O excesso de insulina (gerado artificialmente pela mastigação defeituosa) provoca efeitos danosos: aumenta a pressão arterial e o colesterol e produz radicais livres nocivos. E causa sudorese em excesso. Suamos muito ao comer depressa. E comer depressa (sem mastigar e insalivar, que é o começo do processo digestivo) inibe o mecanismo natural de alerta da saciedade. Com isso comemos e mais ainda não mastigamos, estabelecendo assim um perverso círculo vicioso.

O efeito maior da má mastigação, além de ser caminho certo para obesidade, joga no sangue insulina que leva a uma perda acentuada do nível de glicose, provocando, após a refeição farta, sensação de fome. Então as pessoas saem do almoço direto para a sobremesa ou café bem açucarado para recompor a glicose consumida pela insulina em excesso gerida pela mastigação errada.

DIGESTÃO INCOMPLETA – A mastigação rápida e incorreta evita a insalivação do alimento, que é o início do processo digestivo para quebra das moléculas de carboidratos. Então o amido chega ao estômago sem os fermentos da saliva e passam ao intestino sem condições de absorção imediata. Como consequência, o processo de digestão (incompleto) continua no intestino e o resultado é o aumento de fermentação, com produção de gases poderosos que tão bem conhecemos.