

## OS CARBOIDRATOS E A BIOQUÍMICA DO CORPO: O CONSUMO MODERADO DE CARBOIDRATOS

Gustavo Pedro MARTINS\*  
Roseli Regina Brechane da SILVA\*\*  
Luan Carlos Ribeiro da SILVA\*\*\*  
Vitor Mateus BERNARDO\*\*\*\*  
Cristiane de Cassia PANELI\*\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Os Carboidratos fazem parte dos macronutrientes essenciais para o nosso corpo e podem ser classificados como monossacarídeos compostos por glicose, galactose e frutose, dissacarídeos compostos por sacarose, maltose e lactose, e os polissacarídeos compostos por carboidratos complexos como o amido, celulose e glicogênio. Para que estes carboidratos se transformem em energia eles são processados por reações bioquímicas realizadas por proteínas denominadas enzimas; estes processos bioquímicos, entretanto vão além da digestão passando por processos de abastecimento dos sistemas produtores de ATP, juntamente com o processo de Metabolismo. **Objetivo:** Entender e elencar os tipos de carboidratos, assim como sua digestão e divulgar os riscos e benefícios à saúde. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos, livros e revistas no período de março a junho de 2022 utilizando as plataformas de pesquisa do Google Acadêmico. O critério de inclusão foi a relação com o tema. Também foram realizados experimentos bioquímicos como o teste de Molisch para maior aprofundamento do tema. **Resultados:** Pode-se então perceber a importância dos carboidratos para nosso organismo caso consumido de forma consciente como a produção de serotonina, redução de colesterol LDL e melhora na memória. Estudos mostram os malefícios que seu consumo excessivo pode trazer a saúde, principalmente de carboidratos simples, que causam picos de insulina e acúmulo de gordura podendo acarretar em doenças como: Diabetes mellitus tipo II, obesidade, constipação, dislipidemias, doença renal crônica e doenças cardiovasculares. **Conclusão:** Assim conclui-se que os carboidratos são necessários para fornecer energia ao corpo, porém deve ser consumido de forma consciente para evitar o consumo excessivo, para isso é necessário sempre o acompanhamento de um profissional da área da nutrição, não apenas por estética, mas como uma questão de saúde.

**Palavras-chave:** Carboidratos. Digestão. Glicose.

---

\* Discente do curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. gustavo.bordinmartins@gmail.com

\*\* Discente do curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. roseli.brechane@gmail.com

\*\*\* Discente do curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. rluan1907@gmail.com

\*\*\*\* Discente do curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. vitorbernardo185@gmail.com

\*\*\*\*\* Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. crispaneli@funecsantafe.edu.br