Hipoglicemia – Tonturas no início do exercício

Qual atleta já não experimentou a desagradável experiência de ser atingido por uma tontura no transcorrer de uma competição? Muitas pessoas já tiveram essa sensação que, às vezes, pode levar até a um desmaio, principalmente após a ingestão de açúcar, ocasionando, nesse caso, uma hipoglicemia — falta de açúcar no sangue. Então, vocês perguntarão: como alguém pode sofrer uma crise de hipoglicemia após a ingestão de açúcar? Não deveria ser exatamente o contrário?

O nosso organismo é tão sábio que, quando se ingere um açúcar comum ou mesmo glicose, ocorre um rápido aumento de glicemia no sangue e, com isso, provoca um aumento da secreção de insulina pelo pâncreas. Essa insulina faz baixar rapidamente a taxa de glicemia, provocando uma hipoglicemia, ocasionando as tonturas.

Essas tonturas ou mal-estar é momentâneo, vindo a desaparecer rapidamente durante a corrida, até equilibrar as taxas de glicemia no sangue.

Outro caso de Hipoglicemia é quando pessoas fazem exercícios em jejum e começam a sentir tontura, vista turva e suor frio. Isso porque ela tem a falsa ideia de que, se não tomar um café da manhã reforçado, conseguirá emagrecer com mais facilidade. Ledo engano, não se alimentando, não permite que seu organismo queime a gordura. Assim, ele vai buscar outras fontes de energia para poder funcionar.

A glicose é a principal fonte de energia para o corpo humano. Na verdade, para o nosso cérebro e tecido nervoso, o açúcar é a única fonte de energia. Portanto, a quantidade de açúcar no sangue deve ser mantida dentro de determinados níveis para assegurar o suprimento de energia. O nível de açúcar no sangue é normalmente regulado por um hormônio, a insulina, que é produzido em certa células do pâncreas, chamadas células beta.

A saída para essa situação incômoda seria a ingestão de frutose ou maltodextrina, que são açúcares que entram lentamente na corrente sanguínea e fazem com que a glicemia não ultrapasse 30% — o que não é suficiente para aumentar a secreção de insulina e, com isso, não provocará as tonturas.