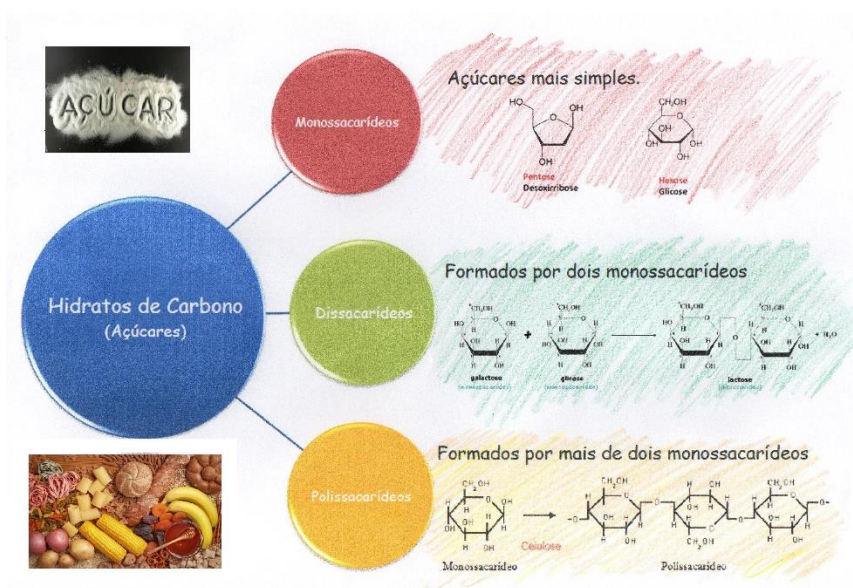


A Importância dos Glícidos na Alimentação Canina: Mitos e Realidade



Os glícidos, conhecidos popularmente como hidratos de carbono, são frequentemente alvo de debate na nutrição canina. Muitos tutores questionam se esses nutrientes são realmente necessários para os cães, especialmente considerando sua origem carnívora. Neste artigo, exploraremos o papel dos glícidos na dieta dos cães, desmistificando equívocos comuns e destacando sua importância quando utilizados corretamente.

O Que São os Glícidos e Para Que Servem?

Os glícidos são moléculas compostas por carbono, hidrogênio e oxigênio, cuja principal função é fornecer energia ao organismo. Podem ser divididos em três grupos principais:

- **Monossacarídeos**: glicose e frutose, que são açúcares simples e de rápida absorção, essenciais para fornecer energia imediata.
- **Dissacarídeos**: como a sacarose e a lactose, que necessitam de digestão antes de serem absorvidos e podem não ser bem tolerados por todos os cães.
- **Polissacarídeos**: como o amido e as fibras, que possuem digestão mais lenta e fornecem energia de forma sustentada ao longo do dia.

Nos cães, os glícidos servem como uma fonte alternativa de energia, poupando a utilização de proteínas e gorduras para essa finalidade. Embora os cães possam metabolizar proteínas para obtenção de energia, o uso de glícidos pode otimizar a eficiência metabólica e preservar a massa muscular. Além disso, os glícidos desempenham um papel fundamental na manutenção de diversas funções fisiológicas, incluindo a saúde digestiva e o equilíbrio energético.

Os Cães Precisam de Glícidos?

Diferente dos humanos, os cães não possuem uma necessidade biológica essencial de glícidos, pois conseguem obter energia por meio de proteínas e gorduras. No entanto, isso não significa



que os hidratos de carbono sejam desnecessários. Na verdade, quando administrados de forma equilibrada, podem trazer diversos benefícios:

- **Fornecimento de energia rápida e eficiente:** ideal para cães ativos, atletas e cães de trabalho, como os utilizados em operações de busca e salvamento e outras.
- **Preservação de proteínas:** permitindo que as proteínas sejam utilizadas para funções estruturais, como a reparação celular e o fortalecimento muscular, ao invés de serem convertidas em energia.
- **Melhoria da digestão:** fibras alimentares, um tipo de glícido, contribuem para a saúde intestinal, auxiliando na formação de fezes adequadas e promovendo o equilíbrio da microbioma.
- **Regulação do metabolismo:** hidratos de carbono complexos ajudam a manter níveis estáveis de glicose no sangue, prevenindo picos glicêmicos que podem predispor à obesidade e ao diabetes.

Fontes de Glícidos na Alimentação Canina

Nem todos os glícidos são iguais, e a escolha da fonte correta é essencial para garantir um impacto positivo na saúde do cão. Algumas das melhores fontes incluem:

- **Arroz integral:** altamente digestível e uma excelente fonte de energia sustentada, sendo ideal para cães que precisam de resistência prolongada.
- **Aveia:** rica em fibras solúveis, auxilia na regulação intestinal e no controle dos níveis de colesterol.
- **Batata-doce:** contém hidratos de carbono de absorção lenta e fornece vitaminas essenciais, como a vitamina A e antioxidantes naturais.
- **Leguminosas (grão-de-bico, lentilhas, ervilhas):** além de fornecerem hidratos de carbono, são ricas em proteínas vegetais e fibras que favorecem a saciedade e contribuem para uma digestão saudável.
- **Vegetais fibrosos (abóbora, cenoura, brócolos):** contribuem para a saúde digestiva sem causar picos de glicemia e oferecem vitaminas e minerais adicionais.
- **Quinoa:** um superalimento que fornece energia de qualidade e contém aminoácidos essenciais para a recuperação muscular.

É importante destacar que nem todos os glícidos são benéficos. Fontes refinadas e processadas, como o trigo branco e o milho de baixa qualidade, devem ser evitadas, pois podem provocar inflamações e dificuldades digestivas.

Os Perigos do Excesso de Glícidos

Embora os glícidos possam trazer benefícios, o seu consumo excessivo pode levar a problemas de saúde. Dietas ricas em hidratos de carbono refinados e de baixa qualidade podem contribuir para:

- **Obesidade:** o excesso de glicose que não é utilizado pelo organismo é armazenado como gordura corporal, predispondo o cão à obesidade.



- **Diabetes:** o consumo elevado de carboidratos simples pode causar resistência à insulina, especialmente em raças predispostas, como Labrador Retrievers e Dachshunds.
- **Problemas digestivos:** alguns cães podem ter dificuldades na digestão de certos glícidos, principalmente os de origem industrializada com baixo valor nutricional.
- **Doenças inflamatórias:** hidratos de carbono de baixa qualidade podem contribuir para processos inflamatórios, agravando problemas articulares e cutâneos.

A moderação é fundamental. A quantidade ideal de glícidos na dieta de um cão depende de fatores como idade, nível de atividade, estado de saúde e composição corporal. Uma alimentação balanceada deve conter proteínas de alta qualidade, gorduras saudáveis e hidratos de carbono na proporção adequada às necessidades do animal.

Conselhos para a escolha da Melhor Dieta para o Cão?

Para garantir uma nutrição equilibrada e adaptada ao cão, devem ser considerados os seguintes fatores ao escolher a ração ou dieta caseira:

1. **Leitura dos rótulos das rações comerciais:** preferir aquelas que contêm fontes naturais de glícidos e evitam subprodutos processados.
2. **Atenção ao índice glicêmico:** evitar fontes de hidratos de carbono que elevem rapidamente os níveis de glicose no sangue.
3. **Considere a individualidade de cada cão:** cães idosos, diabéticos ou com sensibilidades alimentares podem precisar de dietas específicas com menor teor de hidratos de carbono.
4. **Consulte um especialista:** a orientação profissional é essencial para garantir que o cão receba uma dieta equilibrada e personalizada.

Conclusão

Os glícidos, embora não essenciais para a sobrevivência dos cães, desempenham um papel importante na sua nutrição quando utilizados corretamente. A escolha das fontes adequadas e o equilíbrio na alimentação são fundamentais para garantir que os benefícios sejam aproveitados sem riscos para a saúde. Como em qualquer aspecto da nutrição canina, a orientação de um especialista nesta área é indispensável para ajustar a dieta às necessidades específicas de cada cão.

Fornecer uma alimentação de qualidade, com fontes apropriadas de glícidos e outros nutrientes essenciais, é a chave para garantir uma vida longa e saudável para o nosso companheiro de quatro patas.

Sílvio Pereira