

POR QUE É TÃO DIFÍCIL PERDER PESO?

NUTRÓLOGA LEMBRA QUE, ALÉM DA INGESTÃO CORRETA DE ALIMENTOS E PRÁTICA FREQUENTE DE EXERCÍCIOS, É PRECISO EQUILIBRAR OS HORMÔNIOS

Seja para entrar em forma ou ganhar saúde, tem muita gente restringindo o consumo de alimentos e se exercitando. No entanto, nem todos conseguem perder peso. Segundo a nutróloga Luzineide de Sousa Prudêncio Anaya, um dos motivos para não atingir o objetivo é entrar nas chamadas dietas da moda.

“As pessoas que desejam perder peso adotam dietas muito restritivas, deixam de comer o que ouvem falar que faz engordar (gorduras, açúcares, carboidratos, etc.). Começam com as chamadas dietas da moda, causando desequilíbrio metabólico, levando o organismo a entrar em estado de alerta, em que entende que deve economizar suas reservas de energia, reduzindo o metabolismo e, consequentemente, aumentando o peso.”

Ela lembra que outros fatores atrapalham a perda de peso, como estilo de vida, que influencia no desequilíbrio hormonal. Por isso, é importante ter qualidade no sono, reduzir estresse, praticar exercícios com intensidade e frequência e melhorar a alimentação. “Aprender a colocar em prática algumas ações pode equilibrar os hormônios, favorecendo o emagrecimento.”



Nutróloga Luzineide de Sousa

QUATRO BARREIRAS QUE IMPEDEM O EMAGRECIMENTO

Seu corpo não está produzindo adiponectina suficiente

Adiponectina é um hormônio proteico que modula vários processos metabólicos, incluindo a regulação da glicemia e o catabolismo de ácidos graxos. É o hormônio de queima de gordura. Ele inicia uma cascata de reações metabólicas que rapidamente transforma gordura corporal armazenada em energia.

Muitos estudos demonstraram que quanto maior a circulação deste super hormônio em sua corrente sanguínea, mais gorduras você queima, além de proteger contra doença da artéria coronária. Um motivo que impede as pessoas de queimar gordura e perder peso são os baixos níveis de adiponectina e, quanto mais gordura você tem, mais baixos estão os níveis de adiponectina em seu sistema.

Grelina em excesso

Grelina é o hormônio da fome, responsável por estimular o apetite. É produzida principalmente pelo estômago, mas também pelas células epsilon do pâncreas e pelo hipotálamo ou mesmo pelo intestino. Quando o estômago fica vazio, intensifica a secreção da grelina e é enviada informação ao cérebro; o mesmo recebe a mensagem e estimula a fome por meio da produção de grelina. Quanto mais elevada a produção, resultando em concentrações altas no sangue, maior será a sensação de fome. Quando nos alimentamos corretamente, a secreção da grelina cai e a sensação da fome passa.

Quando os alimentos passam do estômago para os intestinos, há a liberação do hormônio PYY, que também age no cérebro, ativando o centro da saciedade, diminuindo a fome, porém, isso muda de alimento para alimento. A ingestão de carboidratos simples, como a batata e os doces, é absorvida rapidamente antes que o intestino libere o hormônio PYY inibidor da fome. O excesso de carboidratos se transforma em gordura para ser armazenada e, assim, aumentar o tecido adiposo e causar ou intensificar o processo da obesidade. Já as proteínas e as gorduras, principalmente das carnes, passam mais rapidamente para os intestinos liberando logo o hormônio PYY e provocando mais rápida a sensação de saciedade.



Níveis de insulina elevados

A insulina é produzida pelo pâncreas, por meio das células beta. É o hormônio que permite a entrada de glicose nas células para que seja transformada em energia. Esse hormônio funciona como se fosse uma chave que abre as fechaduras das células do corpo, para que a glicose (açúcar no sangue) entre e seja usada para gerar energia. Ou seja, o hormônio ajuda a glicose a entrar nas células do corpo. O acúmulo de gordura na zona abdominal aumenta a possibilidade dos níveis de insulina estar desequilibrados, pois o acúmulo de gordura, especialmente abdominal (ou visceral), provoca deficiência no número de receptores presentes nas membranas das células, que permitem a transformação da glicose em energia. A diminuição destes receptores leva a uma situação conhecida como resistência à insulina, que implica o aumento de glicose circulando no sangue e leva ao risco maior de desenvolvimento de diabetes tipo 2. Existem alimentos e hábitos que podem controlar rapidamente os níveis de açúcar no sangue: espinafre, abacate, ovo, brócolis, amêndoa, chia, lentilha, proteínas magras (carnes vermelhas, frango, porco, peixe, soja). Beber pelo menos oito copos de água por dia ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue por meio da urina.

Diminua o estresse. Quando se está estressado, o organismo libera glicose na corrente sanguínea

como fonte de energia. Administrar o estresse pode ajudar a conter o aumento dos níveis de açúcar. Pratique atividades físicas regulares, pois elas ajudam a queimar os açúcares. Quando nos exercitamos, nossos músculos precisam de energia e usam as reservas de glicose do organismo, que são retiradas da corrente sanguínea.

Níveis de cortisol elevados

O cortisol é produzido pelas glândulas suprarrenais, que estão localizadas acima dos rins. Sua função é ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial. O hormônio alto no sangue pode originar sintomas como perda de massa muscular, aumento de peso ou diminuição de testosterona e pode ser indicativo de problemas como a Síndrome de Cushing. Já o cortisol baixo pode originar sintomas de depressão, cansaço ou fraqueza ou ser indicativo de problemas como a Doença de Addison. Esse hormônio é produzido em resposta ao estresse, acelerando-o para que você esteja pronto para lutar ou fugir, o que é ótimo em situações perigosas ou de defesa pessoal; o problema é quando o estresse fica constante, fazendo parte da rotina, 24 horas por dia. Isso provoca elevação dos níveis de cortisol, que aumenta a gordura abdominal.

A RECEITA PARA PERDER PESO É GANHAR SAÚDE!

Às vezes é o que falta na sua dieta que impede você de emagrecer. Fórmulas manipuladas são ideais porque são feitas de acordo com as suas necessidades específicas. Consulte um médico e conte com A Farmacêutica para alcançar a boa forma que você tanto deseja.



Peça pela webstore ou aplicativo
apharmaceuticaph.com.br/store

CONHEÇA NOSSAS UNIDADES: BRÁSILIA-DF:
CONJUNTO NACIONAL | CENTRO CLÍNICO VIA BRASIL
CLS 412 | PÁTIO CAPITAL
GOIÂNIA-GO:
PARQUE AMAZÔNIA | NOVO HORIZONTE | SETOR AEROPORTO
SETOR BUENO | SETOR COIMBRA

MANIPULAÇÃO | PRODUTOS NATURAIS | SUPLEMENTAÇÃO

www.apharmaceuticaPh.com.br
@apharmaceuticawellness

a Pharmaceutica®
WELLNESS CONCEPT STORE