

OBESIDADE – 9

ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

O que diriam nossos ancestrais que foram um dia caçadores e coletores, o que eles fariam sobre o açúcar?

- **A nossa ligação é inata - é uma ligação direta para amar "coisas" doces.**
 - O açúcar vai direto ao nosso cérebro, pois a recompensa é o aumento da dopamina (prazer);
- **O açúcar era usado raramente!**
 - Nossos ancestrais só tinham frutas na época da safra, geralmente um mês no ano, ou seja ao saborear uma fruta era um prazer raro para eles. Descobrir uma árvore com frutas era muito difícil;
 - Comer tanta fruta quanto possível para armazenar um peso extra para épocas duras do ano. Isto foi vantajoso evolutivamente.
 - Nossa biologia nos encoraja a consumir o máximo possível?

DIETA - COMO ISTO FUNCIONA? A PESQUISA CIENTÍFICA MOSTRA...

- Dieta, dieta e exercícios físicos geralmente leva perda de peso á curto prazo;
- Quando a pessoa atinge o seu limite;
- Então volta a ganhar peso e geralmente mais peso.
- Quanto mais dieta, mais difícil fica de perder peso;
- Quantos tipos de dieta que conhece: da lua, da sopa, ... quantas?

DORMIR BEM É IMPORTANTE?

- Quando não dorme o suficiente, desregula os hormônios metabólicos, desencadeando aumento no seu peso;
- Diminuição do estrógeno na menopausa pode causar problemas de sono, isto pode ser parte do aumento de peso;

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.
As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Londrina (PR), 28 fevereiro de 2018

Dr. Luiz Carlos Bertoni