

OBESIDADE - 4

ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

Alguns **mitos** relacionados a obesidade:

c) Evitar gorduras;

- A década de 80 foi decisivamente negativa;
- Não coma comidas gordurosas;
- A partir daí vieram os chamados produtos light e diet (de uma olhada pelas ruas e veja o quanto aumentou o número de pessoas gordas...);
- Diminuir o consumo de gordura foi feito para pessoas com **problemas cardiovasculares** e não para evitar obesidade, porém esta regra generalizou.

d) Pessoa com excesso de peso são gluttonas e preguiçosas

- Ele é gordo porque come muito, vive na frente da TV, consumindo chips, doces, balas, batatas fritas,...;
- Algumas pessoas tornam-se obesas em pouco tempo, será culpa deles?;
- As pesquisas científicas mostram que o metabolismo e os desequilíbrios hormonais transformam a pessoa com pouca energia e assim, aumenta o apetite;

CÉLULAS DE GORDURA

- As células de gorduras são normais e nos ajudam a nos manter saudáveis;
- As células de gordura armazenam gorduras (energia) e ajudam protegem os órgãos internos;
- Mantém a temperatura do corpo e queima gordura (energia) quando o corpo precisa de calor;
- As células de gordura secretam hormônios, portanto são células endócrinas;
- Deixe o seu cérebro saber suas reserva de energia, e assim, acalma seu apetite (comer tem que se tornar um ato consciente!)

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), 31 janeiro de 2018

Dr. Luiz Carlos Bertoni