

# OBESIDADE - 8

## ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

Pandemia de Obesidade nos últimos 35 anos ... o que mudou?

- Até os anos 80, algumas publicações escreveram que a gordura era ruim...
- (o controle de gordura era para ser usado somente para pessoa com problemas **cardiovasculares**, daí isto generalizou para todas as pessoas obesas ou não);
- Desde o início da década de 80 até os dias atuais ocorreu o seguinte a) A ingestão de gordura diminuiu de 30-40% do total de calorias; b) A ingestão de proteínas permaneceu constante em 15% do total de calorias; c) A ingestão de carboidrato aumentou até 50% do total das calorias ingeridas;
- A maior parte dos carboidratos é açúcar, especificamente a frutose (xarope de milho);

O que sobrou para nós?

- A alimentação ficou sem sabor, pois sabor é dado pelo teor de gordura;
- Sem a gordura, a comida perdeu o sabor;
- Para compensar adicionou carboidratos e açúcar, porém estes produtos levam o corpo a produzir insulina e aumentar o peso das pessoas;
- A gordura presente na alimentação não são apenas uma fonte de calorias (energia), pois alguns ácidos graxos são essenciais. Tais ácidos graxos são importantes para o nosso sistema nervoso e imune para que eles funcionem adequadamente. Para nossa proteção;

O que mudou?

- O consumo de frutose (xarope de milho) dobrou em 30 anos e aumentou 6 vezes em 100 anos;
- O xarope de milho é barato e fácil de esconder nos alimentos; (alguns exemplos: iogurte, pães, pizza congelada, barras de cereais, geléias, refrigerantes, molhos de tomates, suco de frutas em caixinha, ...)
- A frutose é rapidamente absorvida e estocada como gordura;
- Altamente inflamatória;
- Ligado a obesidade, diabetes e doença metabólica, ...
- Destroí a sensibilidade da leptina hormônio produzido pela células de gordura para controlar o consumo de energia

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.  
As informações disponíveis no site [www.bodytalklondrina.com.br](http://www.bodytalklondrina.com.br) possui caráter informativo e educativo.

Londrina (PR), 28 fevereiro de 2018

*Dr. Luiz Carlos Bertoni*