

# OBESIDADE – 11

## ALTERAÇÕES METABÓLICAS DO CORPO HUMANO

### VARREDURA METABÓLICA

Uma maneira para avaliar o estilo de vida de uma pessoa.

- Consumo de alimentos;
- Uma varredura quantitativa dos fatores que contribuem para o aumento de peso e desequilíbrio do metabolismo;
- Descobrir as prioridades, Quais?;

### FATORES DO ESTILO DE VIDA

Álcool	Microbioma intestinal
Dieta: o que, quando e como?	Problemas de consciência
Exercício físico	Sistema de crenças (matriz)
Dormir	8o Chakra (Karmico)
Estresse	Vida fetal <sup>o que ocorreu durante a gravidez</sup>
Suplementos/Medicamentos	Outros

### MICROBIOMA

Os microbiomas intestinais são diferentes de pessoa a pessoa?

- Sim. Na pessoa normal, anoréxica ou obesa mórbida são distintos entre si;

Porque o microbioma afeta seu peso?

- Os germes intestinais benéficos alimentam de fibra de nossa dieta que não podemos quebrar;
- Uma dieta rica em carboidratos, de açúcar, fazem com que as leveduras e bactérias "obesogênicas" aumentem em números, em relação as bactérias benéficas;
- Bactérias "obesogênicas" ativam diferentes genes que dividem os carboidratos simples em SCFAs <sup>Short Chain Fatty Acids</sup> ou Ácidos gordurosos de cadeia curta;
- Estes SCFAs fazem o corpo criar mais células de gordura e armazenar mais energia como gordura
- O fígado muda seu metabolismo para armazenar mais calorias como gorduras;

#### 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*