e-book

OS PILARES DO EMAGRECIMENTO METABÓLICO

Instituto Dr.Carli
Personal life care.

dralexandrecarli dralexandrecarli.com.br 81 97906.0006

Índice

SONO 02
HORMÔNIOS 03
INFLAMAÇÃO 04
INTESTINO 05
INTOXICAÇÃO 07
NUTRIÇÃO 09
EXERCÍCIOS 10

Instituto Dr.Carli
Personal life care.

SONO

A qualidade do nosso sono, está relacionada à diversos fatores em nossa saúde. Dormir não serve apenas para descansar o corpo e a mente.
Durante o sono, o nosso organismo consegue reparar danos que ocorreram em nossas células ao longo do dia, consegue aumentar ou reduzir a produção de alguns hormônios, consegue aumentar ou reduzir riscos cardiovasculares e de saúde, etc.

Atualmente, nós estamos dormindo cada vez menos e cada vez pior. Esta redução na quantidade e qualidade do sono, pode ser um dos fatores inclusive de risco de aumento de peso. Isto mesmo! Dormir pouco e dormir mal, engorda!

Durante do sono, liberamos hormônios que podem ajudar ou reduzir o ganho de peso. A leptina é um hormônio que ajuda na saciedade, ou seja, ela faz com que você coma menos. Quando dormimos mal, a produção de leptina cai, e aí é normal que tenhamos mais fome. Quanto mais fome, mais ganho de peso.

Outro hormônio envolvido neste processo de ganho de peso, é a Grelina, que é um hormônio que dá fome. Quando temos um sono de baixa qualidade, a produção dela sobe, e aí a sua tendencia de comer mais também aumenta.

Ou seja, sono de baixa qualidade, aumenta o hormônio de dá fome e reduz o hormônio que tira fome. Uma noite de sono ruim, faz com que você tenda a consumir alimentos mais calóricos no dia seguinte.

DICAS PRÁTICAS

- Estabeleça um horário rotineiro para dormir, preferencialmente antes das 23h
- Durma pelo menos 7 à 8h por noite
- Evite uso de celular, computador e tv antes de dormir, pois a luz UV destes aparelhos sinaliza para o cérebro que está de dia
- Evite uso de estimulantes ou chás com cafeína antes de dormir
- Evite ingesta de grande quantidade de alimentos à noite
- Evite ingerir muito líquido à noite, evitando assim se levantar para urinar à noite
- Mantenha seu quarto o mais escuro possível, vede janelas com velcro, e evite pontos de luzes de led (pode tampar estes leds com fita adesiva)
- Mantenha uma temperatura confortável
- Mantenha um ambiente o mais silencioso possível (caso necessário use protetores auriculares)
- Uma leitura de um bom livro pode ajudar à trazer um sono mais tranquilo
- Casais podem usar lençóis e colchas separados, pois quando um puxa o lençol ocasiona microdespertares no outro retirando-o da fase de sono profundo (quem inventou cama de casal era solteiro)

HORMÔNIOS

O nosso corpo produz vários hormônios. Muitas pessoas acham que em relação ao ganho de peso, os hormônios sexuais, como a testosterona por exemplo seriam os responsáveis por isto.

Na verdade, o principal hormônio relacionado ao ganho de peso, é um hormônio muito mais potente que a testosterona, é a insulina.

A insulina é um hormônio produzido por uma glândula que temos no nosso abdome, chamada pâncreas, e a sua função, é colocar a glicose (açúcar) dentro da célula, para que a célula a transforme em energia.

Ocorre porém, que com o passar do tempo, as pessoas foram ficando cada vez mais sedentárias, e cada vez consumindo mais calorias, e aí, o organismo passou a ficar produzindo insulina toda hora, mas o corpo não consegue gastar toda esta caloria. E aí o que acontece? O acúmulo de gordura no corpo.

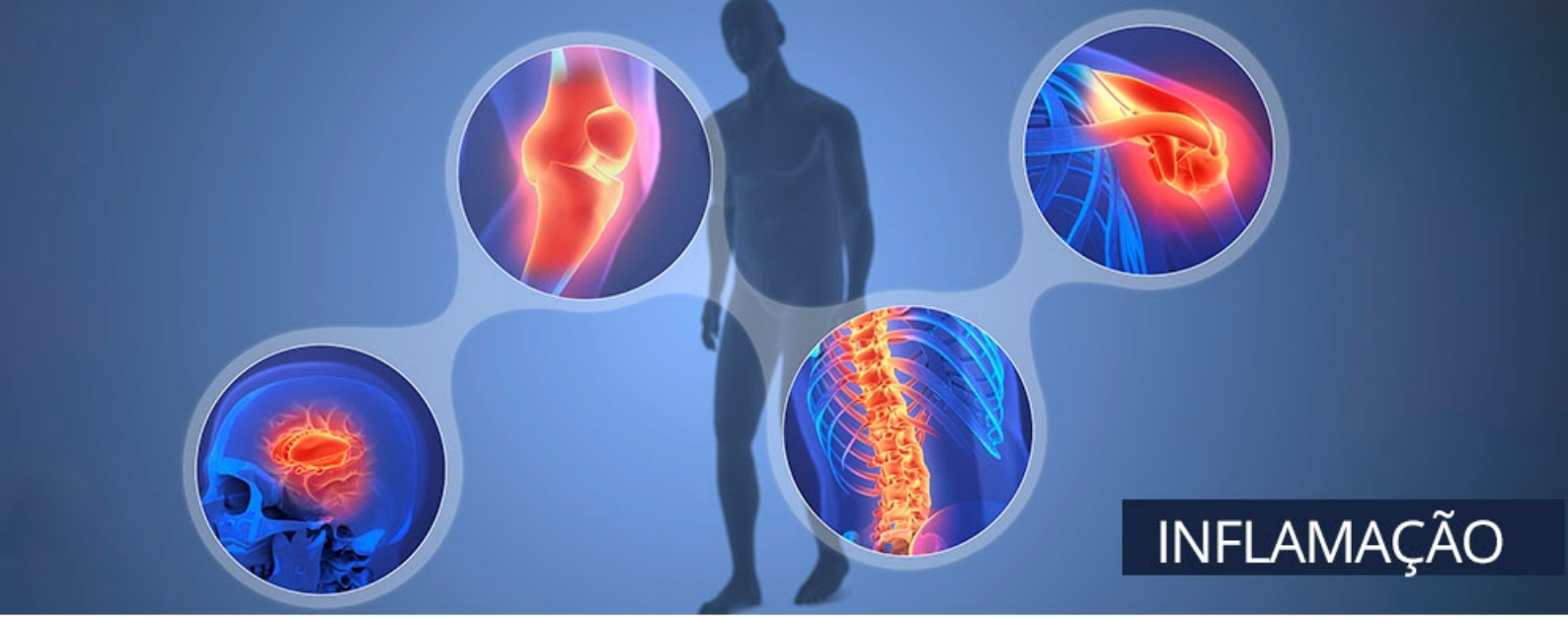
Este acúmulo de gordura no corpo por sua vez, desregula a produção de insulina, e faz com que o corpo produza uma quantidade de insulina maior do que precisaria.

Como a insulina alta o tempo todo, o corpo não consegue utilizar a energia que está sendo trazida à cada alimentação, e o acúmulo de gordura aumenta ainda mais, gerando um ciclo vicioso de alimentação em excesso, insulina alta, depósito de gordura, e mais insulina.

Parece complicado? Para resumir, a insulina deveria colocar açúcar na célula para virar energia, mas quando comemos demais, esta energia não consegue ser queimada, vira gordura, o excesso de gordura aumenta produção de insulina, que por sua vez trás mais glicose para dentro da célula, que vira gordura e por aí vai, fechando um ciclo vicioso.
Para reduzir a sua insulina, resumidamente, é necessário reduzir a ingestão de carboidratos, principalmente os refinados (pão, macarrão, arroz, açúcar, doces, etc) e reduzir a ingesta calórica na sua dieta.

DICAS PRÁTICAS

- Evite consumo de doces, farinha, pães, arroz, macarrão, suco de frutas (exceto limão), guloseimas, etc.
- Evite alimentos industrializados
- Prefira refeições com boas fontes de proteínas (peixe, carne, frango), verduras, legumes e raízes (mandioca ou macaxeira, batata doce, inhame e cará)
- Evite sucos de frutas que contém alto índice glicêmico (frutas que tem muito açúcar)
- Faça atividades físicas, dando preferência à exercícios de força (musculação) e atividade aeróbica, que ajudam à reduzir a gordura e a insulina.
- Use estratégia para melhorar o seu sono, pois o sono ruim, além dos fatores já citados, aumenta ainda mais a produção de insulina.
- Evite consumo de cerveja e chopp, e dê preferência aos destilados, caso vá consumir bebida alcóolica (não recomendado para a sua saúde, e em especial quando está querendo perder peso)
- Evite beliscar entre as refeições.
- Planeje às suas refeições da semana, para que não caia em tentações por falta do que comer.
- Planeje suas compras antecipadamente
- Evite comer na rua, e se precisar fazê-lo escolha os alimentos saudáveis
- Cuidado com molhos que contém muito açúcar como o molho teriaqui consumido nos restaurantes japoneses
- Cuidado com o açúcar escondido nos alimentos e nos produtos industrializados, pois não é só o açúcar em si que aumenta insulina e engorda.



Existem dois tipos de inflamação, a aguda e a crônica.
A inflamação aguda começa rapidamente e geralmente desaparece dentro de alguns dias, nos protege contra infecções e diversos patógenos, ocorre após um trauma ou contusão, por exemplo, quando batemos o joelho e fica doendo, latejando, vermelho e edemaciado, são os famosos "sinais da inflamação aguda".

Dessa forma, a inflamação é benéfica, porém existe um outro tipo de inflamação, que não é benéfica, chamada inflamação crônica a qual é sistêmica, não gera sintomatologia, silenciosa e pode durar meses ou anos.

A inflamação crônica subclínica ocorre devido a uma associação de diversos fatores, incluindo alimentação rica em processados, embutidos, industrializados e carboidratos refinados, intolerâncias alimentares, toxinas ambientais, como BPA, agrotóxicos, dentre outros, além de excesso de peso, estresse, sedentarismo, problemas digestivos, alergias, hipertensão, depressão, Síndrome do Intestino Irritável, fadiga crônica dentre vários outros.

Vários fatores contribuem para o processo inflamatório crônico subclínico, gerando um estresse oxidativo celular (especies reativas de oxigênio danosas ao organismo) e resistência insulínica (dificuldade de ação de um hormônio chamado insulina, a qual é um hormônio produzido no pâncreas, responsável pela entrada de glicose nas células, e que tem efeito lipogênico, ou seja, de acúmulo de gordura), facilitando então o acúmulo de gordura corporal. Esse quadro gera um ambiente propício a diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas e cânceres, além de fibromialgia, demência de Alzheimer, anemia dentre diversas outras.

DICAS PRÁTICAS

- Pratique atividade física de forma regular
- Evite alimentos industrializados e ricos em carboidratos simples
- Procure alimentos de verdade (descasque mais e desembrulhe menos)
- Regularize seu sono
- Mantenha seu percentual de gordura dentro da faixa saudável
- Atenção à gordura abdominal. Gordura no abdome é igual à inflamação.
- Mantenha um acompanhamento regular de saúde com exames médicos
- Atenção aos níveis de estresse. Estresse alto piora inflamação.

INTESTINO

Sabemos hoje que o nosso intestino é o nosso 2º cérebro. Temos cerca de 100 trilhões de bactérias no nosso intestino, e a qualidade e quantidade destas bactérias podem influenciar em nossa saúde.

Nós só lembramos do intestino como um órgão para absorção e excreção, mas ele é muito mais do que isto. O nosso intestino tem a capacidade de atuar na produção de neurotransmissores como a serotonina por exemplo, que vem de um aminoácido ingerido na dieta, chamado de triptofano.

Quando você faz uma dieta equilibrada, com consumo de verduras, legumes, boas gorduras, proteínas e carboidratos, você tende à ter uma flora intestinal mais saudável. Ocorre que a maioria das pessoas hoje consome muito fast food, corantes, conservantes, adoçantes, toxinas, e isto acaba por alterar a nossa flora intestinal.

As "bactérias boas"morrem, e as "bactérias ruins" que chamamos de patogênicas crescem, desequilibrando uma série de coisas no nosso intestino.

Uma das coisas que pode ser desequilibrada nesta situação, é a nossa imunidade, e é por isto que uma alimentação saudável melhorar nossa imunidade.
Não é só pela absorção das vitaminas e minerais que ela provê, mas sim porque um intestino saudável, ajuda na imunidade como um todo.

Além da imunidade, como já foi falado, o nosso intestino consegue produzir a serotonina, um neurotransmissor importante em nosso organismo.
Neurotransmissores são substâncias que ficam entre 2 neurônios fazendo com que eles se comuniquem, ou seja, sem os neurotransmissores, esta comunicação é interrompida, e no caso da falta da serotonina, esta interrupção pode levar à ansiedade, depressão etc.

A serotonina é um neurotransmissor da felicidade, e a falta dele pode trazer ansiedade e depressão.

Então quer dizer que uma dieta errada pode predispor à estes problemas?

Sim!

E o que isto tem a ver com emagrecimento?

Quando você está com ansiedade, usualmente você acaba comendo mais para compensar isto, e é aqui que entra um dos problemas entre intestino e aumento de peso, pois quanto menos serotonina, mais ansiedade, mais comida, e mais ganho de peso.

Além disto, o intestino quando não está saudável, ele começa a deixar substâncias que não deveriam passar entre as suas células, passarem, e estas substâncias entram na circulação. Nós chamamos isto de intestino permeável, ou permeabilidade intestinal. A permeabilidade intestinal é ruim, porque ela pode levar à inflamação do organismo, predispondo à doenças como: ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, doenças auto imunes, obesidade, etc.

INTESTINO

Já falamos por aqui, que inflamação leva à aumento de peso certo?

Intestino permeável, leva à inflamação, que por sua vez leva à aumento da resistência à insulina, que por sua vez leva à aumento de peso.

Ou seja, para que tenhamos uma boa imunidade, para que tenhamos saúde, para que possamos evitar
ansiedade, depressão, e doenças de uma forma geral, precisamos cuidar do nosso intestino.

Quando você cuida do seu intestino, você ainda emagrece muito mais rápido, se estiver fazendo uma dieta equilibrada do ponto de vista calórico.

DICAS PRÁTICAS

- Consuma alimentos o mais naturais possíveis, evitando industrializados.
- Consuma legumes crus, pois eles servem de alimento para as bactérias saudáveis
- Evite adoçantes pois os mesmos podem alterar a flora intestinal
- Evite refrigerantes, pois eles destroem as bactérias boas
- Evite consumo de açúcar e carboidratos simples (farinha, pão, etc)
- O orégano e a cúrcuma podem ser bons para o seu intestino
- Consuma frutas e legumes, e evite alimentos industrializados
- Hidrate-se bem
- Observe as dicas práticas já citadas nos demais tópicos, pois somando todas estas dicas, a sua saúde irá melhorar muito.

INTOXICAÇÃO

Você sabia que a todo momento nosso corpo está sendo contaminado com diversas toxinas?

Toxinas essas que são substâncias, como o próprio nome remete, danosas ao nosso metabolismo e saúde!

Essa intoxicação pode ser adquirida através do ar devido a poluentes das indústrias e combustão, metais tóxicos provenientes de soldas das latas, canos de cobre, utensílios de cozinha, materiais domésticos, tintas e cosméticos, medicamentos, álcool, plásticos, além disso através da alimentação devido a aditivos, conservantes, corantes, aromatizantes, herbicidas, agrotóxicos, enfim uma infinidade de fontes as quais estamos rodeados no nosso cotidiano e portanto nos contaminamos cada dia mais.

Cada vez mais e mais estamos nos contaminando com estas toxinas, sem nem ao menos darmos conta disto.

Vários estudos apontam que essa contaminação contribui para a evolução de várias doenças, dentre elas enxaqueca, alterações cutâneas como alergia de contato, doenças neurodegenerativas como Alzheimer, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia, depressão, ansiedade, imunossupressão e até câncer! Sem contar o fato de alterar o nosso metabolismo dificultando a resposta ao emagrecimento.

Como então eliminamos essas toxinas?

Para removê-las , o nosso corpo possui um sistema complexo e integrado, projetado para converter toxinas, as quais são lipossolúveis, em moléculas hidrossolúveis, podendo ser excretadas diretamente pela urina, fezes e suor. O fígado, o intestino e os rins são órgãos primários de destoxificação, porém as duas etapas principais ocorre no fígado. Esse sistema é chamado de sistema de desintoxicação ou biotransformação e inclui duas etapas: Bioativação da Fase I e Conjugação da Fase II.

Durante todo esse processo é necessário que ocorra várias reações para que a excreção aconteça, sendo imprescindível a participação de várias substâncias, dentre elas vitaminas e minerais como tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantotênico, magnésio, vitamina C e E, além de Glutationa, NAC e aminoácidos.

Sem contar o fato de necessitarmos de mitocôndrias saudáveis para ocorrer esse processo. As mitocôndrias são organelas que ficam nas nossas células e são responsáveis pela geração de ATP, portanto da produção de energia.

Muitas dessas toxinas podem inibir a função mitocondrial, levando então o impedimento de todo esse processo.

INTOXICAÇÃO

Muitas dessas toxinas podem inibir a função mitocondrial, levando então o impedimento de todo esse processo.

DICAS PRÁTICAS

- Evite alimentos industrializados
- Consuma alimentos com alho, cebola, pimentão vermelho que irão ajudar na produção de glutationa (que auxilia na detoxificação)
- Dê preferência à alimentos orgânicos
- Use um bom filtro para filtrar a sua água que você bebe
- Beba água regulamente na quantidade ideal para você, em média 0.35 ml por kilo de peso.
- Evite usar potes plásticos para armazenar alimentos, pois os mesmos contém BPA
- Evite armazenar alimentos enrolados em plásticos
- Prefira usar desodorantes sem alumínio (existe esta opção no brasil)
- Evite tinturas e coisas químicas no cabelo, pois são repletas de toxinas
- Atenção aos produtos que usa na sua pele, como maquiagem, pois muitas contém chumbo e demais metais pesados (há sites hoje que mostram quais são as maquiagens livres de metais pesados)
- Teste uso de leite de magnésia como desodorante, pois o mesmo não tem alumínio.
- Evite consumo de café quente em copos plásticos
- Evite uso de protetores solares com parabenos, que são um tipo de toxina que pode ser absorvida pela pele

Então quer dizer que uma dieta errada pode predispor à estes problemas? Sim!

E o que isto tem a ver com emagrecimento?

Quando você está com ansiedade, usualmente você acaba comendo mais para compensar isto, e é aqui que entra um dos problemas entre intestino e aumento de peso, pois quanto menos serotonina, mais ansiedade, mais comida, e mais ganho de peso.

Além disto, o intestino quando não está saudável, ele começa a deixar substâncias que não deveriam passar entre as suas células, passarem, e estas substâncias entram na circulação. Nós chamamos isto de intestino permeável, ou permeabilidade intestinal. A permeabilidade intestinal é ruim, porque ela pode levar à inflamação do organismo, predispondo à doenças como: ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, doenças auto imunes, obesidade, etc.

Já falamos por aqui, que inflamação leva à aumento de peso certo? Intestino permeável, leva à inflamação, que por sua vez leva à aumento da resistência à insulina, que por sua vez leva à aumento de peso.
Ou seja, para que tenhamos uma boa imunidade, para que tenhamos saúde, para que possamos evitar ansiedade, depressão, e doenças de uma forma geral, precisamos cuidar do nosso intestino.
Quando você cuida do seu intestino, você ainda emagrece muito mais rápido, se estiver fazendo uma dieta equilibrada do ponto de vista calórico.

DICAS PRÁTICAS

- consuma alimentos o mais naturais possíveis, evitando industrializados.
- consuma legumes crus, pois eles servem de alimento para as bactérias saudáveis
- evite adoçantes pois os mesmos podem alterar a flora intestinal
- evite refrigerantes, pois eles destroem as bactérias boas
- evite consumo de açúcar e carboidratos simples (farinha, pão, etc)
- o orégano e a cúrcuma podem ser bons para o seu intestino
- consuma frutas e legumes, e evite alimentos industrializados
- hidrate-se bem
- observe as dicas práticas já citadas nos demais tópicos, pois somando todas estas dicas, a sua saúde irá melhorar muito.

EXERCÍCIOS

Qual a importância do exercício na sua saúde e no seu emagrecimento?

Bem, na sua saúde, os exercícios são importantes para melhorar o condicionamento físico, cardiovascular, etc. Quando fazemos exercícios, além do condicionamento físico e da melhoria cardiovascular, produzimos substâncias anti inflamatórias, que combatem de certa forma a inflamação do nosso organismo.

Do mesmo jeito que o sedentarismo, dieta ruim, exposição à toxinas, alterações intestinais inflamam o nosso organismo, o exercício físico, consegue em parte, compensar parte desta inflamação. Ou seja, em outras palavras, o exercício físico é um antídoto para vários fatores que inflamam o nosso corpo.

Você já teve dúvidas de quais seriam os melhores exercícios para você?

Um treinador capacitado, é o profissional correto para montar seu plano de exercícios, mas em linhas gerais, todos nós devemos nos exercitar.

A maioria das pessoas acha que para o emagrecimento deve-se fazer longos períodos de aeróbio, e dedicar-se apenas a esse tipo de atividade, porém a realidade é outra.

Estudos mostram que em relação à atividade física, o melhor a se fazer é investir seu tempo em uma atividade física com pesos, MUSCULAÇÃO, ou seja, atividade resistida, pois esse tipo de atividade gera uma resposta metabólica através de mediadores anti-inflamatórios (que desinflamam como já citado acima) e além disto que reduzem a insulina, além de estimular a manutenção/elevação da massa magra.

Quanto mais massa magra você tiver, maior será a sua taxa metabólica basal, porque os músculos consomem energia, além de gerar uma elevação mais prolongada no EPOC (consumo de oxigênio aumentado pós exercício). Isto se traduz em potencialização da queima de gordura não somente durante a execução do treino de musculação mas nas horas subsequentes, trazendo maior perda de gordura.

Então não devo fazer aeróbios?

Claro que deve fazer, porém priorize sempre a atividade resistida, use o aeróbico como atividade acessória, pois esse tipo de atividade física tem sua importância também, como por exemplo, parte cardiorrespiratória, na produção de ATP através do estímulo mitocondrial, levando a melhoria do condicionamento físico, sem contar o fato de aumentar mais ainda o seu gasto calórico diário, gerando um déficit calórico maior acelerando a perda de peso.

EXERCÍCIOS

DICAS PRÁTICAS

- Dedique-se à atividade resistida, de preferência a musculação.
- Use o aeróbico como atividade acessória
- Não comece o treino pelo aeróbico, mas sim pela musculação (a não ser que seu treinador oriente fazer desta forma)
- Aeróbico antes da musculação, se quiser, apenas por pouco tempo para aquecimento
- Movimente-se sempre que puder (caminhe, suba escadas, faça atividades à pé)
- Evite ficar longos períodos sedentário
- Com a popularização das academias, hoje não há motivo para não se exercitar
- Exercite-se onde der, em academias, parques, até em casa (existem cursos hoje na internet que ensinam até treinar em casa com elásticos, pequenos pesos etc)
- Se não tiver intolerância à cafeína, use um bom café como pré treino. O café é um excelente ergogênico (melhora sua disposição para o treino)
- Se quiser perder peso, evite comer carboidratos refinados antes do treino.
  Dê preferência à ovos, castanhas, uma proteína batida (whey protein)

AUTOR DO E-BOOK

DR ALEXANDRE CARLI

Formado pela Universidade de Pernambuco – UPE, Dr Alexandre sempre se dedicou aos estudos e ao desenvolvimento de pesquisas científicas, tendo sido premiado ainda na faculdade, por mais de uma vez, pelo CNPQ, o Conselho Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento.

A rotina de trabalho do dia a dia, natural da maioria dos médicos, fez com que ele ficasse acima do peso, estressado, desenvolvesse enxaqueca, ansiedade, queixas gastro intestinais, dificuldade para dormir, etc, até que há uns anos, ele conheceu um programa nos Estados Unidos, que o fez mudar de vida. Este programa era uma pós graduação em Medicina Metabólica e Nutricional, e ao aplicar estes conceitos em sua vida tudo mudou.

Ele conseguiu ganhar muita qualidade de vida, conseguiu se livrar de todas as medicações que usava, curou sua enxaqueca que o perseguia desde adolescência, melhorou muito sua composição corporal, perdeu gordura, ganhou massa magra, reduziu o seu estresse e sua ansiedade, e hoje, se dedica à ajudar os seus pacientes à melhorarem sua qualidade de vida como um todo, e melhorarem suas composição corporal, já que o seu corpo, é reflexo de sua saúde.

E assim, com sua experiência pessoal e profissional, ele desenvolveu este ebook, para que novas pessoas possam se transformar, e possam mudar as suas vidas, ganhando saúde e qualidade de vida, assim como ele o fez.

Instituto Dr.Carli
Personal life care.

Alexandre Carli Pinto
CRM 13280 - PE

Obrigado!

"Gostaria de parabenizar você por ter chegado até o fim desse e-book que preparei com muita dedicação. Qualquer dúvida estou a disposiçao!"

WEBSITE:

DRALEXANDRECARLI.COM.BR

WHATSAPP:

81 97906.0006

Instituto Dr.Carli
Personal life care.
Alexandre Carli Pinto
CRM 13280 - PE