

**A insulina é um hormônio secretado pelo pâncreas quando comemos algo rico em glicose** como açúcares, doces, bolos, pães etc., ou seja, ele é liberado para estabilizar os níveis de açúcar na corrente sanguínea, evitando uma sobrecarga que desencadeia efeitos colaterais.

A insulina age na célula como uma **fechadura**: abre a porta para a glicose entrar para transformar-se em energia. Quando ela não consegue “abrir a porta” significa que você tem resistência à insulina, ou seja, você a produz, mas ela não desempenha seu papel e o açúcar que não entra na célula fica solto pelo organismo e é convertido em gordura, que se acumula justamente na região abdominal.

**As condições associadas à resistência insulínica são:**

**1 - Inflamação:** vem do seu tecido gorduroso, ou seja, toda pessoa que está acima do peso produz citocinas inflamatórias que atrapalham a ação da insulina, levando a mais acúmulo de gordura e entrando num ciclo vicioso.

**2 - Excessos:** o consumo exagerados de carboidratos como doces, massas, bolos e pães elevam muito a glicose, que é o açúcar do sangue. Essa quantidade excessiva provoca o aumento de radicais livres, moléculas que agredem o corpo, e podem lesionar o DNA das células, levando a uma disfunção celular.

**3 - Sedentarismo:** a prática de atividade física melhora muito a sensibilidade dos receptores de insulina, otimizando o controle da glicose, diminuindo a inflamação e colaborando para diminuição da resistência à insulina.

## 5 Hábitos que regulam a insulina e auxiliam na perda de peso:

1. Consuma alimentos ricos em fibras como os integrais e frutas com a casca (é na casca que a maior parte das fibras está!).

2. Nos lanches intermediários, troque biscoitos, bolos e pães por sementes oleaginosas como amêndoas, castanhas, de abóbora ou girassol e fontes proteicas (iogurtes, queijos brancos, leite e derivados, ovos).

3. Evite o consumo noturno de carboidratos simples como arroz branco, massas e pães. Prefira **fontes de proteína combinadas a salada e legumes**. Se for comer carboidrato, que seja um tubérculo como batata doce, aipim ou inhame, mas sempre em menor quantidade!

4. Use e abuse da canela, pois ela reduz os níveis de açúcar no sangue. Salpique em frutas, sucos e até na carne, que fica uma delícia temperada com ela!

5. Consuma 4 xícaras de chá verde ao dia. Ele é rico em epigalocatequina galato, que ajuda a regular os níveis de glicose e proteger as células pancreáticas, as responsáveis pela produção de insulina.



**Nutricionista**

**Savannah Engracia Garcia**

**Instagram: @nutrisavannah**

**facebook.com/nutrisavannah/**

**www.savannahengraciagarcia.com**

  
**Savannah**  
**Engracia Garcia**  
NUTRIÇÃO CLÍNICA

\*Não reproduza sem autorização.