

## GH (Hormônio do crescimento)

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Henrique Duarte De Olivera

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

O hormônio GH, também conhecido como hormônio do crescimento é responsável pelo crescimento físico e também no crescimento celular. Sua produção é pela glândula chamada hipófise, mas para que essa produção seja realizada, é o hipotálamo que estimula glândula para produzi-lo, e que assim seja controlado a produção do GH no corpo que é liberado na circulação para ser ligado nos receptores dos tecidos alvos como objetivo do crescimento de todo o corpo humano.

Seu efeito biológico é um aumento de retenção de cálcio, aumento na mineralização (transformação) dos ossos, aumento de massa muscular, induz a síntese de proteínas e o crescimento de alguns órgãos. Sua ação é anabólica (construção) ao estimular o crescimento tecidual e metabólico, alterando o fluxo, a oxidação de praticamente todos os nutrientes na circulação.

O Gh é um dos mais importantes hormônios para o processo de restauro e reparo celular e, é na infância e na adolescência que esse hormônio é produzido em grandes quantidades. Também segue atuando sobre a construção do corpo ao longo da vida, e sua presença precisa de uma constância, também aumenta a produção de proteínas, promove a produção de gordura e interfere na ação da insulina aumentando os níveis de açúcar no sangue. Além de atuar no metabolismo das proteínas, ele também atua no metabolismo de gorduras, aumentando a utilização das mesmas como fonte energética liberando ácidos presentes no tecido adiposo.

O sono profundo e atividades físicas de alta intensidade, estimulam a produção natural desse hormônio, especialmente nesses treinos de alta intensidade, onde sua secreção é aumentada durante e depois do treino.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.