LEPTINA: A ADIPOCINA DA SACIEDADE

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Vinicius Dos Santos Ornelas

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Leptina é um hormônio que desempenha importante papel na regulação da ingestão alimentar e no gasto energético, gerando a queima de energia e diminuindo a ingestão alimentar, favorecendo assim, o peso adequado. As principais funções da leptina são: Controlar o apetite, diminuindo a ingestão alimentar; Regular o metabolismo, promovendo o peso ideal; Estimular o gasto energético, ajudando na perda de peso; Regular o nível de glicose no sangue, porque diminui a produção de glicose no fígado. Além dessas funções, acredita-se que a leptina também esteja envolvida na modulação do sistema imunológico, já que esse hormônio ativa as células de defesa que atuam no combate às inflamações. A Leptina tem sido referida como o hormônio do emagrecimento, porque, quando está em níveis normais no organismo, atua no cérebro diminuindo a fome, controlando o metabolismo e queimando a gordura corporal. Quando nosso corpo está acima do peso, os níveis de leptina podem ficar altos, o que diminui, temporariamente, a fome e a ingestão de alimentos. No entanto, os níveis altos e constantes de leptina causam uma resistência no organismo e o cérebro deixa de responder a principal função desse hormônio, estimulando a fome constante, diminuindo o gasto de energia e promovendo, assim, o ganho de peso. Algumas formas de regular os níveis de leptina alta e evitar a resistência a esse hormônio, contribuindo para a perda de peso são: Emagrecer de forma lenta; Evitar alimentos inflamatórios; Manter uma dieta saudável e variada; Fazer atividade física; Ter boas noites de sono; Fazer o uso de certos medicamentos.