

IRISINA: O HORMÔNIO DO EXERCÍCIO

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Fabiano Rocha Cardoso
André Victor Cordeiro
Arielle Aparecida De Oliveira Garcia Santos

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A irisina é um hormônio produzido naturalmente pelo corpo humano em resposta à prática regular de exercícios físicos. Descoberto em 2012 por uma equipe de pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, o hormônio chamou a atenção por seus potenciais efeitos benéficos para a saúde.

O principal papel da irisina é estimular a transformação de tecido adiposo branco em tecido adiposo marrom, que é capaz de queimar calorias e produzir calor. Isso significa que a irisina pode ajudar a combater a obesidade e a resistência à insulina, que são fatores de risco para doenças como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Além disso, a irisina também tem sido associada a outros efeitos positivos para a saúde, como a melhora da função cognitiva e da densidade óssea, a redução da inflamação e a proteção contra certos tipos de câncer.

Apesar de todos esses benefícios potenciais, é importante lembrar que a irisina não é uma panaceia. Ela não pode substituir uma dieta saudável e equilibrada, nem pode compensar o sedentarismo ou o hábito de fumar, por exemplo.

Para colher os benefícios da irisina, é fundamental praticar exercícios físicos regularmente, de preferência sob orientação de um profissional da área. A quantidade e a intensidade dos exercícios devem ser adaptadas às condições individuais de cada pessoa, levando em conta fatores como idade, condição física e histórico de saúde.

Em resumo, a irisina é um hormônio do exercício que pode trazer muitos benefícios para a saúde, desde que seja produzida por meio da prática regular de atividades físicas. Embora não seja uma solução milagrosa para todos os problemas de saúde, a irisina pode ser um aliado importante na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônicas, além de melhorar a qualidade de vida em geral.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.