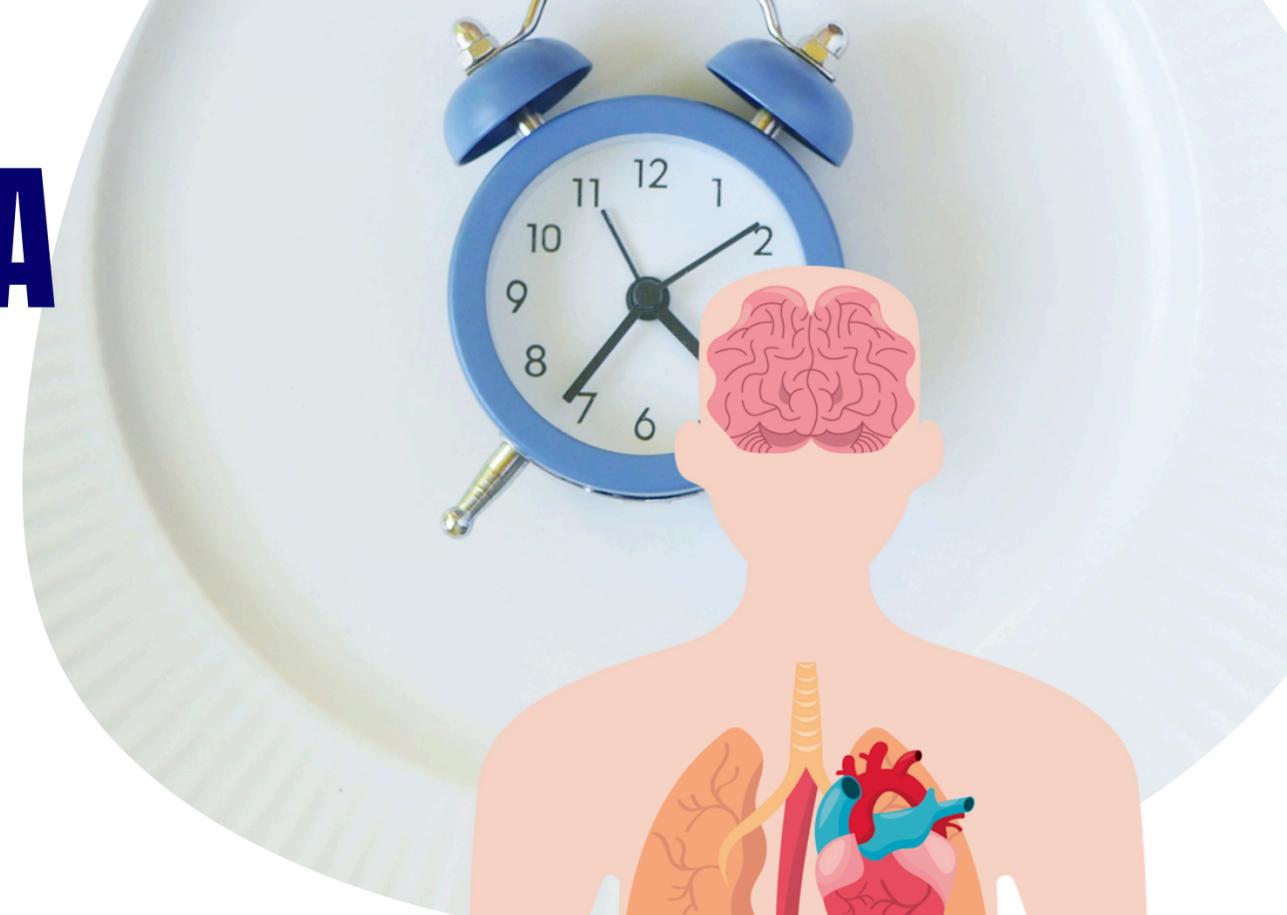


O JEJUM INTERMITENTE MELHORA A IMUNIDADE E O METABOLISMO

[HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.TEM.2024.04.014](https://doi.org/10.1016/j.tem.2024.04.014)

O jejum pode reduzir a inflamação metabólica e melhorar o metabolismo da glicose sem reduzir a obesidade e pode influenciar mudanças compartmentadas dependentes do tempo na imunidade. Fígado, tecido adiposo, músculo esquelético e células imunes se comunicam para retransmitir sinais metabólicos e imunes durante o jejum.



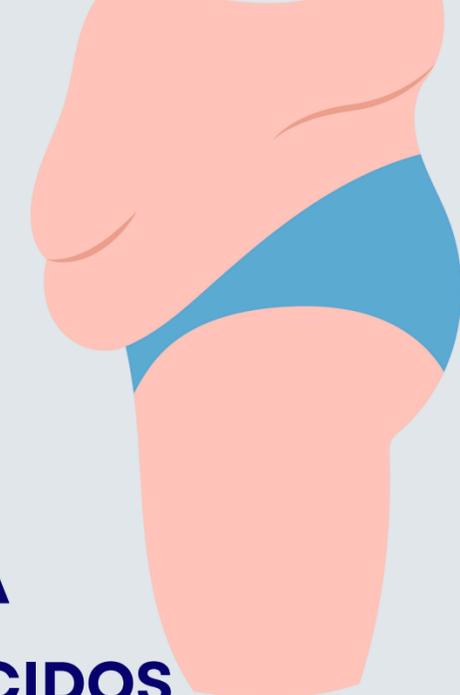
A OBESIDADE COMPROMETE O METABOLISMO

O JEJUM FORÇA A FLEXIBILIDADE METABÓLICA E ALTERA A GLICOSE, OS ÁCIDOS GRAXOS, O GLICEROL E OS AMINOÁCIDOS PARA MANTER A GLICEMIA E O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO.

O JEJUM INTERMITENTE (JI) REDUZ A INFLAMAÇÃO E REGULA A DISFUNÇÃO METABÓLICA DURANTE A OBESIDADE.

O JI PODE MELHORAR O METABOLISMO DA GLICOSE INDEPENDENTEMENTE DAS MUDANÇAS NA OBESIDADE.

A COMPOSIÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL ALTERADA PELO JI DESENCADEIA MUDANÇAS NA IMUNIDADE E NO METABOLISMO.





SUPLEMENTOS QUE AJUDAM A AUMENTAR O METABOLISMO:



Vitamina do complexo B:

ajudam o corpo a metabolizar carboidratos, proteínas e gorduras.



Vitamina D

pessoas com IMC mais alto tendem a ter níveis mais baixos de vitamina D.



Magnésio

pode ajudar a manter e impulsionar as funções do corpo, incluindo o metabolismo.



Vitamina C

pode ajudar a manter e impulsionar as funções do corpo, incluindo o metabolismo.



A equipe da Flávia Trajano é formada por nutricionistas e a psicóloga, proporcionando suporte nutricional, emocional e mental, complementando o cuidado integral oferecido aos pacientes.

