



O consumo de alimentos ricos em fibras como: hortaliças, frutas e cereais integrais

Leva a mastigação prolongada

Retarda o esvaziamento gástrico

Auxilia no aumento da formação de butirato pela microbiota intestinal

Aumenta a saciedade e a velocidade do trânsito intestinal

Aumenta o volume, a fluidez das fezes e a frequência de evacuações

Consequentemente gera a diminuição do apetite

REFERÊNCIAS

AMBROGGI, M.; VOLPE, S. TAMANINI, C. Ghrelin: central and peripheral effects of a novel peptidyl hormone. *Medicine Science Monitor*, v.9, n.7 p. 217-224, 2003.

APOLINÁRIO, R. M. C.; MOARES, R. B.; MOTTA, A. R. Mastigação e dietas alimentares para redução de peso. *Revista Cefac*, v. 10, n. 2, p.191-199, 2008.

CIPOLLA-NETO, J. et al. Melatonin, energy metabolism and obesity: a review. *Journal of Pineal Research*, v. 56, p. 371-81. 2014.

DAMIANI, D.; DAMIANI, D. Sinalização cerebral do apetite. *Rev Bras Clin Med*, V.9, n.2, p. 138-145. São Paulo, 2011.

MOURÃO, D. M.; BRESSAN, J. Influência de alimentos líquidos e sólidos no controle do apetite. *Revista de Nutrição*, São Paulo, v.22, n.4, p.537-547, ago. 2009.

HALPERN, Z.S.C.; RODRIGUES, M.D.B.; DA COSTA, R.F. Physiological Determinants of Weight and Appetite Control. *Rev. Psiq. Clin.* V.31 n.4, p. 150-153. São Paulo, 2004.

VALDES, A. M. et al. Role of the gut microbiota in nutrition and health. *The BMJ* 361:Suppl. 2018.

Informações

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Maria Clara Dourado Marcola

Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



REGULAÇÃO DO APETITE





A fisiologia da fome

- O aumento do apetite pode acontecer por diversos motivos como: falta de sono, medicamentos, alterações hormonais, dietas restritivas e excesso de alimentos ricos em gordura e açúcares.
- Os principais hormônios relacionados com a fome são leptina e grelina.
- A leptina é um hormônio que tem ação inibitória à fome, gerando saciedade.
- Já a grelina estimula a fome, diminuindo a saciedade e, com isso, há a necessidade da ingestão alimento.

Fatores que regulam o apetite

Atividade Física

Uma prática diária de atividade física auxilia na diminuição da liberação da grelina e aumento de secreção da leptina aumentando a sensação de saciedade.



Noite de sono

O hormônio Melatonina, conhecido por auxiliar na regulação do sono, é produzido principalmente à noite. A falta de sono causa uma redução de Melatonina gerando uma desregulação na produção de leptina. Portanto uma boa noite de sono auxilia na produção correta de leptina levando à saciedade.

Mastigação

A mastigação tem papel na saciedade e participa da regulação do apetite, porque existem conexões neurais entre os receptores de sabor presentes na língua e no tubo digestivo e as regiões que regulam o equilíbrio energético no cérebro. Portanto, mastigar várias vezes e em ritmo lento contribui para que o organismo sinta-se saciado com a ingestão de uma quantidade menor de comida.

Medicamentos

Medicamentos como estabilizadores de humor, antidepressivos e alguns medicamentos para controle do diabetes causam alterações de apetite podendo ser aumento ou diminuição do apetite.



Alimentos

- Consumo elevado de alimentos ricos em proteínas, açúcares e gordura saturada, como carnes, doces e frituras, faz com que a microbiota intestinal diminua a produção de butirato, causando um aumento do apetite.
- Durante a ingestão de líquidos como refrigerantes, há a ausência de mastigação e conseqüentemente uma menor saciedade.
- Alimentos ultraprocessados ricos em açúcar levam a um esvaziamento gástrico mais rápido, quando comparados à refeições nutricionalmente completas, contendo