

COOL



ENDRICK

coolmagazine.com.br

Look: Fideli

POR QUE SERÁ QUE ALGUMAS PESSOAS TÊM MAIOR PREFERÊNCIA POR DOCES?

Fomos programados a gostar mais de alimentos doces. Temos receptores para doce na língua, mas temos também no intestino delgado, do duodeno até o jejuno. Existem pessoas que têm mais destes receptores para açúcar no intestino. Mesmo quando mascaramos o sabor doce, as pessoas com mais receptores têm tendência a comer mais, e a sensação de prazer e recompensa é maior. Quanto mais come, mais libera dopamina e mais vontade de consumir a pessoa tem. Para quem não conhece a dopamina, é um neurotransmissor produzido no cérebro e intestino, é do mesmo grupo das catecolaminas como adrenalina e noradrenalina. Atua no sistema nervoso central regulando emoções, atenção, memória, motivação e humor. Uma das principais funções está na ação do sistema de recompensa, se você tem sede e bebe água, você libera dopamina, o que nos dá a sensação de prazer, se tomar ou comer alimentos que contenham açúcar, ou alimentos calóricos com a presença de gorduras e açúcares, a liberação é ainda maior. Interessante entender que os compostos dos alimentos entram em contato com a língua, e mandam mensagem ao cérebro para liberar dopamina. E a resposta é imediata de prazer. Ativam o córtex pré-frontal, hipocampo, núcleo accumbens, uma região do cérebro intimamente ligada à sensação de recompensa, desempenha um papel crucial na compulsão alimentar, reforçando o comportamento compulsivo em busca desses alimentos.

O mecanismo de adoração ao doce não para por aí, este macronutriente passa sinalizando da boca ao estômago e do estômago ao intestino. No intestino as macromoléculas vão ser quebradas através da digestão final e absorvidas. Neste processo o intestino vai detectar estes mono e dissacarídeos, e mandar mensagem reversa ao cérebro, para liberar dopamina. Nesse momento vão ser ativadas outras áreas do cérebro, diferentes núcleos, principalmente as que atuam na formação do hábito. Quanto mais consumirmos alimentos fontes de carboidratos, ou carboidratos com gorduras, mais o organismo vai buscar por aqueles alimentos. Vale lembrar que os alimentos industrializados ultraprocessados, por conterem um mix de aditivos químicos pioram o desequilíbrio na produção e liberação desses neurotransmissores. Quando associamos a pessoas que já possuem fatores de desequilíbrio na dieta ou hábito alimentar, alterações hormonais, idade avançada, fatores genéticos (genes como MTHFR, genes para inflamação e para resistência insulínica), disbiose intestinal, estresse, condições neuropsíquicas podem produzir menos dopamina, e aí ao consumir destes alimentos, a



tendência ao vício é ficar maior. Por isso, busque sempre um nutricionista funcional para auxiliá-lo na melhor combinação alimentar, a escolha da melhor estratégia nutricional e suplementar para reduzir a vontade de comer doces.

Dra. Fernanda Paulucci

CRN: 27148

Cel.: (11) 999466422

Email: nutri.fernandapaulucci@gmail.com

Instagram: @drafernandapaulucci.nutri

www.fernandapaulucci.com

Texto: Ana C
Fot

FASHION WEEKS
MILÃO, PARIS E
ECONOMIA CIRC
TRAVEL
DESIGN
ELÉTRICOS
BEAUTY
MINDFULNESS
CUROL
YOUW COWORKI
SPORT
WELLNESS
GUSTAVO PIRES
JESSICA BRANK
NELSON FREITAS