



ESTRATÉGIAS INDIVIDUALIZADAS PARA O EMAGRECIMENTO DEFINITIVO

PARTE 2



RITA CASTRO
Estratégias Nutricionais

PRINCIPAIS SUPLEMENTOS/ERVAS/CHÁS/COMPOSTOS BIOATIVOS COM MAIS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS PARA O EMAGRECIMENTO:



ASHWAGANDHA

TAMBÉM CONHECIDO COMO: WITHANIA SOMNIFERA E GINSENG INDIANO.

Ashwagandha foi chamado o rei das ervas ayurvédicas. Pesquisas sugerem que ele funciona bem para reduzir o estresse e a ansiedade. Pode melhorar o metabolismo da glicose, regular os níveis de testosterona e os hormônios da tireoide. Não deve ser utilizado por pessoas com hipertireoidismo em desequilíbrio.

BERBERINA

Berberina é um alcaloide extraído de uma variedade de ervas. Seu principal efeito está relacionado com a melhora da sensibilidade à insulina e com a regulação da glicemia.

CAROTENOIDES

(FUCOXANTINA E ASTAXANTINA).

São moléculas que possuem atividade antioxidante, auxiliam na saúde mitocondrial e na utilização de gordura como fonte de energia.

CAPSAICINA

TAMBÉM CONHECIDA COMO: EXTRATO DE PIMENTA E CAPSAICINOIDES.

Substância extraída da pimenta, age através de receptores de adrenalina e TRPV1 para aumentar o calor rapidamente. Pode ajudar na metabolização de gordura corporal com potência mínima e combater a inflamação. Ajuda também no controle da glicemia e da insulina.





CATEQUINAS DO CHÁ VERDE/MATCHA

TAMBÉM CONHECIDAS COMO: CAMELLIA SINENSIS E GREEN TEA EXTRACT.

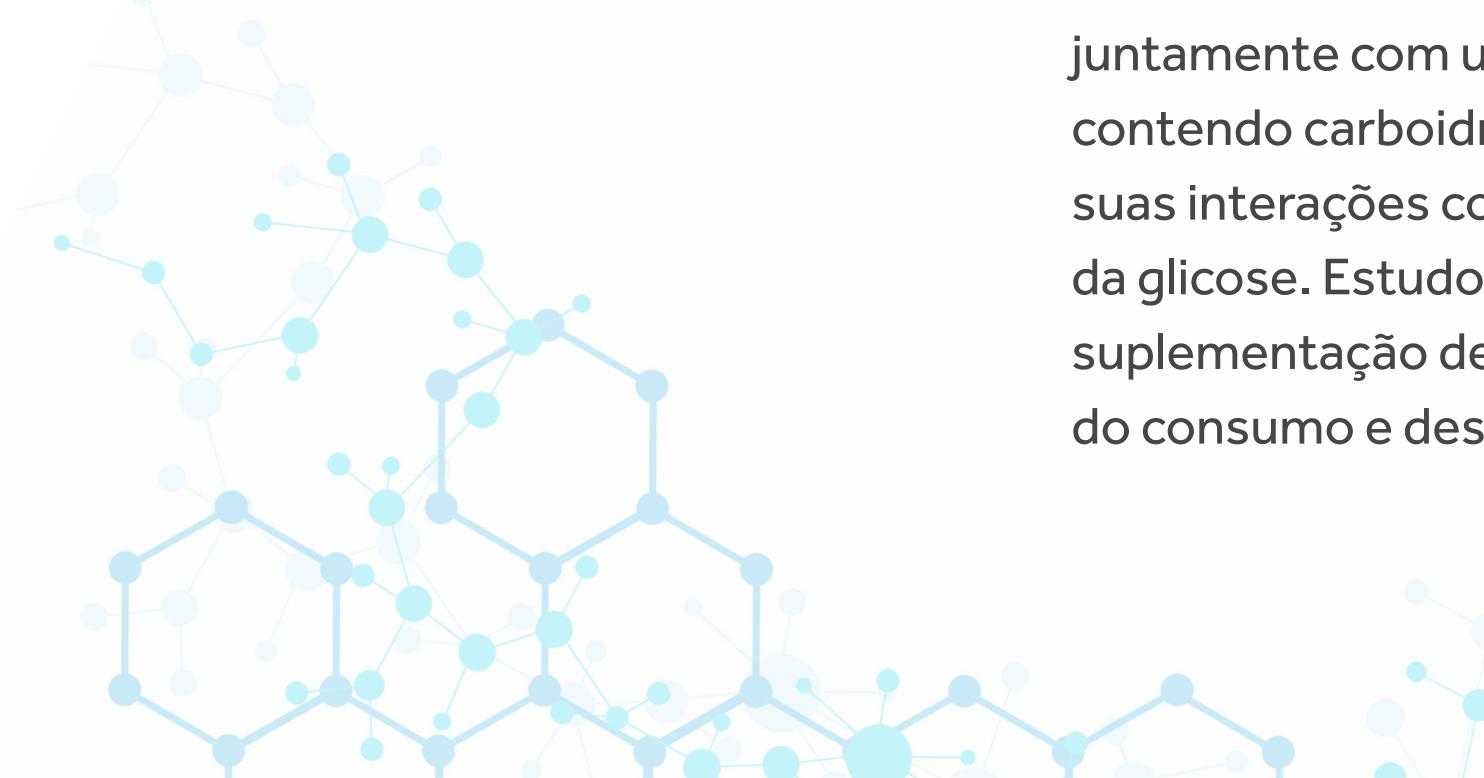
As catequinas do chá verde/matcha são quatro moléculas, das quais a mais potente é a epigalocatequina-3-galato (EGCG). Embora a quantidade equivalente de EGCG varie de uma xícara de chá para outra, dependendo de muitos fatores (espécies de chá, tempo de infusão e tempo gasto em oxidação), uma xícara de chá verde contém aproximadamente 50 mg equivalente de EGCG. Os benefícios das catequinas do chá verde e do matcha para o emagrecimento estão na melhora da utilização de gordura como fonte de energia, proteção antioxidante e ação anti-inflamatória.



CHLORELLA

TAMBÉM CONHECIDA COMO: CHLORELLA PYRENOIDOSA.

A suplementação de Chlorella entre 6 e 10 g por dia possui efeito no equilíbrio da função mitocondrial e no processo de destoxificação.



CROMO

O cromo é um mineral essencial. Regula o metabolismo da glicose e a sensibilidade à insulina. A suplementação com cromo normalmente consiste em 1.000 mcg de picolinato de cromo, tomados em pelo menos duas doses ao longo do dia. O cromo deve ser suplementado juntamente com uma refeição contendo carboidratos, devido às suas interações com o metabolismo da glicose. Estudos associam a suplementação de cromo com redução do consumo e desejo por carboidrato.



CANELA

TAMBÉM CONHECIDA COMO: CASSIA CINNAMON E CANELA DO CEILÃO

Canela é uma mistura de nutrientes comumente usados em especiarias. Pode ajudar a regular o metabolismo da glicose. A dose padrão para fins antidiabéticos é de 1-5 g de canela diariamente, ingerida com refeições contendo carboidratos. A canela de ceilão é sempre uma opção suplementar melhor que a canela de cassia, devido ao menor teor de cumarina.



COENZIMA Q10

A coenzima Q10 é uma molécula encontrada nas mitocôndrias que tem um papel central na produção de energia para o corpo. Também desempenha um papel importante no sistema antioxidante. A dose padrão para CoQ10 é geralmente 90 mg para uma dose baixa e 200 mg para a dose mais alta, tomada uma vez ao dia com uma refeição devido à sua dependência de alimentos para absorção. Os suplementos de CoQ10 podem ser a forma oxidada (ubiquinona) ou a forma reduzida (ubiquinol). Ambas as formas parecem igualmente poderosas no aumento dos níveis circulantes de CoQ10 total no corpo. CoQ10 total refere-se à soma de ambas as formas, uma vez que a CoQ10 pode ser facilmente trocada entre as formas.



COLEUS FORSKOHLII

TAMBÉM CONHECIDO COMO: FORSKOLIN.

Coleus forskohlii é uma erva utilizada na melhora do metabolismo, por regular a utilização de gordura como fonte de energia e os níveis de testosterona.

As evidências científicas demonstram que:

- Reduz a massa gorda e aumenta a massa magra.
- Melhora a testosterona em homens.
- Melhora a densidade mineral óssea.
- Reduz a fadiga.



CORDYCEPS

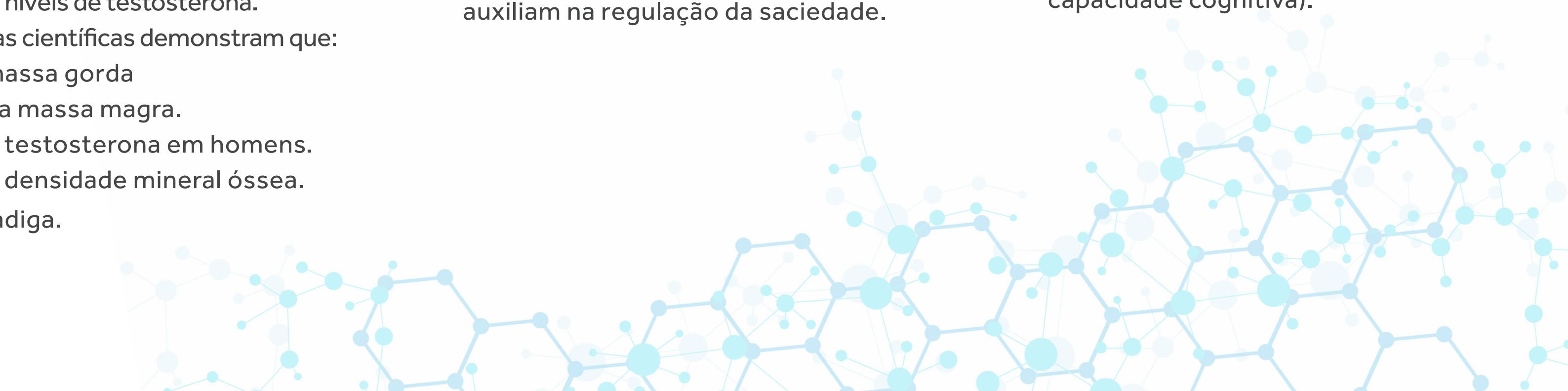
TAMBÉM CONHECIDO COMO: CORDYCEPS SINENSIS E CORDYCEPS MILITARIS.

O Cordyceps é um cogumelo usado na medicina tradicional chinesa que auxilia no anti-envelhecimento e na pró-vitalidade. Seus compostos auxiliam na regulação da saciedade.



CREATINA

A creatina, no processo de emagrecimento, é fundamental para a manutenção da massa magra e para o fortalecimento muscular. Além disso, possui efeitos na proteção mitocondrial e efeito nootrópico (melhora da capacidade cognitiva).





CURCUMINA

A curcumina, a principal substância bioativa do açafrão, possui propriedades anti-inflamatórias. Durante o processo de emagrecimento é fundamental para a redução da inflamação.



FENO-GREGO

TAMBÉM CONHECIDO COMO:
TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM.

O feno-grego é uma planta que regula o metabolismo da glicose e melhora a libido. Podem ser consumidos como sementes, fermentados em um chá e transformados em farinha. Comer sementes ou usar farinha de feno-grego é a forma mais eficaz para o equilíbrio da glicemia. As doses podem variar entre 2-5 g de sementes de feno-grego ao dia.



GANODERMA LUCIDUM

TAMBÉM CONHECIDA
COMO: REISHI E LINGZHI.

Ganoderma lucidum é um cogumelo muito utilizado na medicina tradicional chinesa. É um potente regulador do sistema imunológico, promissor agente anticâncer e redutor de estresse. Para o processo de emagrecimento, seus efeitos estão relacionados com a melhora subjetiva de bem-estar, a redução de ansiedade, a melhora dos níveis de colesterol HDL, a redução de sintomas depressivos e da fadiga, e a redução da inflamação.



GARCIANIA CAMBOGIA

A Garcinia cambogia auxilia no controle da saciedade. A dosagem padrão de Garcinia cambogia e seu composto bioativo, o ácido hidroxicítrico, é de 500 mg, tomados 30-60 minutos antes de uma refeição, em até três refeições diferentes diariamente.



GENGIBRE

TAMBÉM CONHECIDO
COMO: ZINGIBER OFFICINALE.

O gengibre é uma especiaria tradicionalmente utilizada na medicina tradicional chinesa e na ayurveda. Doses de 1-3 g podem facilitar a digestão com bastante eficiência e atuar na redução da inflamação durante o processo de emagrecimento. Apesar de ser conhecido como termogênico, a sua atuação está no aumento do efeito térmico dos alimentos (sem aumentar a taxa metabólica basal).



GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA

Griffonia simplicifolia é um arbusto africano, fonte do composto 5-HTP (molécula precursora da serotonina). Tem efeitos na redução do apetite e da ansiedade.



INOSITOL

O inositol é uma pequena molécula estruturalmente semelhante à glicose que está envolvida na sinalização celular. Possui efeito ansiolítico, controle da compulsão, além de bastante eficaz no tratamento da resistência à insulina e da Síndrome do Ovário Policístico (SOP).



IRVINGIA GABONENSIS

TAMBÉM CONHECIDA
COMO: MANGA AFRICANA E
AFRICAN MANGO EXTRACT.

Irvingia gabonensis é um suplemento derivado das sementes da planta conhecida como manga africana. Estudos associam com melhora dos níveis de adiponectina (molécula importante para o equilíbrio da inflamação na célula de gordura e no músculo), melhora da glicemia e da pressão arterial, além de atuar nos mecanismos de regulação do apetite.





KRILL

TAMBÉM CONHECIDO
COMO: EUPHAUSIACEA
SUPERBA.

O óleo de Krill é uma mistura de ácidos graxos ricos em EPA e DHA na forma de fosfolipídios, principalmente como fosfatidilcolina, com alta capacidade de absorção. Possui efeito mais cardioprotetor e na utilização de gordura como fonte de energia, além dos efeitos na redução da inflamação.



L-CARNITINA

A carnitina é uma molécula que auxilia a mitocôndria na utilização de gordura como fonte de energia. A dose padrão para a L-carnitina é entre 500-2.000 mg. Existem várias formas de suplementação de carnitina disponíveis.



MACA PERUANA

TAMBÉM CONHECIDA
COMO: LEPIDIUM MEYENII
E PERUVIAN GINSENG.

Maca é um vegetal pertencente à família Brassicaceae. Assemelha-se a um nabo e tem um histórico de ser usado como afrodisíaco. A dose padrão para a maca é de 1.500-3.000 mg. Seus principais efeitos estão relacionados à melhora da libido, ao desempenho sexual, à sensação de bem-estar, à redução de fadiga, à redução da ansiedade e à depressão em mulheres na menopausa.



PSYLLIUM

TAMBÉM CONHECIDO
COMO: PSYLLIUM HUSK
E PLANTAGO OVATA.

Psyllium (geralmente como casca ou em pó) é uma fibra capaz de se ligar aos ácidos graxos e ao colesterol da dieta. Ajuda na formação do bolo fecal, contribuindo para o bom funcionamento do intestino. Ajuda na redução do apetite e na absorção de carboidrato.



SAFFRON

TAMBÉM CONHECIDO
COMO: CROCUS SATIVUS E
AÇAFRÃO VERDADEIRO.

É uma erva normalmente utilizada como tempero. O açafrão pode ser suplementado tomando extratos do estigma (a parte vermelha da planta, usada como tempero) ou usando o próprio estigma desidratado. Algumas evidências sugerem que as pétalas do açafrão também podem ser eficazes. Seus principais efeitos estão relacionados com a redução da depressão, com a TPM, com a ansiedade, com a redução do apetite, com a compulsão e com a melhora dos níveis de cortisol.



SPIRULINA

A spirulina possui efeito importante na proteção do cérebro, no controle da saciedade e na redução da gordura do fígado. A dose de spirulina usada em estudos que examinam seus efeitos varia bastante. Em geral, foi demonstrado efeitos benéficos entre 1-8 g por dia. As doses específicas dependem da condição para a qual estão sendo usadas. Para o desempenho muscular, foram usadas doses de 2-7,5 g por dia. Para o controle da glicemia, foram observados efeitos leves com 2 g por dia. Para a pressão arterial as doses são de 3,5 a 4,5 g por dia. Efeitos para a gordura no fígado foram observados em doses de 4,5 g por dia.



TCM (TRIGLICERÍDEO DE CADEIA MÉDIA)

TAMBÉM CONHECIDO COMO: MCT OIL.
Auxilia na utilização de gordura como fonte de energia, na redução de massa gorda e no controle do apetite. A dose padrão varia de 10-15 mL ao dia, podendo ser utilizado em bebidas, como shakes, shots, chás e cafés.



L-TEANINA

A L-teanina é um dos principais ingredientes ativos encontrados no chá verde e no matcha. Ajuda a promover o relaxamento sem sonolência, tornando-o sinérgico com a cafeína. Tende a ser tomado na dose de 100-200 mg, geralmente ao lado de cafeína ou isolado à noite para o relaxamento e para o sono.

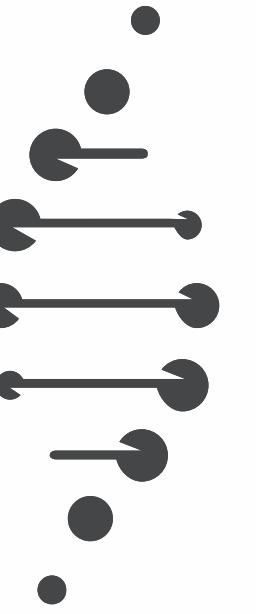


TULSI

TAMBÉM CONHECIDO COMO: OCIMUM SANCTUM, MANJERICÃO-SANTO E HOLY BASIL.
É uma erva tradicional na ayurveda, com inúmeras propriedades para a saúde. Possui efeito adaptógeno (regula a resposta ao estresse), reduz a inflamação, melhora a imunidade, reduz a ansiedade, a depressão e a glicemia.



PROJETO LONGEVIDADE



CRN-3/28029

🌐 www.ritacastro.com.br

📞 +55 11 98205-5151

✉️ @ritacastronutri



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".
Não é permitida a divulgação e a distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar
todo o esforço, o investimento e a dedicação empregados neste trabalho.