

Dieta Para Emagrecimento: 101 Dicas e Estratégias Para Emagrecer

Respostas Hormonais GH – Dica #6: [Dieta Para Emagrecimento](#) Hormônio do Crescimento O [GH \(Hormônio do Crescimento\)](#) promove a construção muscular e a perda de gordura. Ele trabalha em conjunto com a testosterona para produzir músculos e em conjunto com sua dieta para emagrecimento para queimar gordura. O GH ajuda a regenerar e fortalecer os ossos e o tecido conjuntivo que são cruciais para suportar o aumento do tamanho e da força muscular. O GH afeta todos os órgãos do corpo, se provou ser um auxiliar da síntese proteica e do aumento da captação de aminoácidos e tem propriedades de lipólise (quebra de gordura), além de melhorar a imunidade do indivíduo. O GH é liberado em resposta a baixos níveis de açúcar no sangue causados por jejum, dieta, exercícios ou sono. As mulheres têm níveis mais elevados de GH durante o exercício e durante o repouso do que os homens. Depois de liberado, o GH promove o crescimento muscular ao aumentar a síntese de proteínas e causar a liberação de IGF-1. Ele também promove a queima de gordura ao mover gordura armazenada para a corrente sanguínea para ser utilizada como combustível (energia). Estas são as funções primárias do hormônio do crescimento. Por conta desse efeito mobilizador de gordura, o GH reduz a quantidade de glicose e proteínas usada como combustível. Então, altos níveis de GH protegem a perda de massa magra. Produzido na hipófise, tem na adolescência o período de maior produção e atinge seu pico aos 20 e poucos anos. Durante esse tempo, seu corpo produz 500 microgramas por dia de GH! Em circunstâncias normais, a produção inicia uma queda brusca após 31 anos de idade. A liberação do GH tipicamente decai 24% por década. Então, aos 40 anos você está produzindo 200 microgramas e aos 80 anos você produz somente 25 microgramas por dia. Como aumentar naturalmente os níveis de GH (e outras dicas interessantes) . Comer carboidratos de baixo índice glicêmico para manter os níveis de açúcar bem baixos, especialmente antes de atividades físicas e do sono . Ir para a cama de estômago vazio (sem carboidratos pesados). Carboidratos produzem insulina, a qual pode ajudar no armazenamento da gordura. . Ter uma boa noite de sono regularmente. Grandes quantidades de GH são liberadas durante os primeiros 30-70 minutos de sono. . Treinos físicos de alta intensidade aumentam o nível de GH. Enquanto executar suas séries, mantenha a tensão nos músculos o mais alta possível sem descanso para aumentar os níveis de GH. . Comer grandes quantidades de proteína, glutamina e creatina, pode aumentar o nível de GH independente da idade. . Usar certos aminoácidos durante o dia, como L-ornitina e L-arginina. Use 500 mg de ornitina e 500 mg de arginina duas vezes por dia (antes do exercício e sono), cinco dias por semana. . Comer uma dieta balanceada (carboidratos / proteínas / gorduras) . Comer de três em três horas. . Tirar cochilos. . Evitar realizar as mesmas atividades físicas todas as vezes que vai à academia. . Reduzir a ingestão de frutose. Excessiva ingestão de frutose pode bloquear a atividade do GH e parar a queima de gordura como combustível.

Sobre o Autor

Sobre a Nutricionista Alimentos Funcionais Os alimentos funcionais, encontram-se em fase de expansão em todo o mundo. São alimentos que, além das funções nutricionais tradicionalmente conhecidas, atuam também na promoção da saúde e na redução de risco de doenças. Com o aumento da prevalência de doenças cardiovasculares e tumores no século XX, houve interesse em estudar as populações onde a prevalência destas enfermidades é baixa. A partir daí, diversos estudos apontaram para a existência de componentes alimentares, dando origem a uma nova ciência, conhecida hoje como a “ciência dos alimentos funcionais”. Atualmente, já são largamente consumidos nos Estados Unidos e na Europa. No Japão, mais de cem produtos já se encontram registrados nesta classificação. Nosso trabalho de pesquisa e desenvolvimento de alimentos funcionais é conduzido em parceria com laboratório especializado, onde atuam mestres e doutores, com grande experiência na área de alimentos e nutrição, tanto na indústria como no âmbito acadêmico. Temos o compromisso de acompanhar os mais recentes avanços científicos em nutrição humana e saúde, incorporando-os em alimentos apropriados aos hábitos alimentares da população e divulgando esse novo conceito de alimentação. [Site institucional da Nutricionista.](#)