



Nutrição: Os melhores alimentos para promover saciedade



Dr. Lucas Penchel

- Médico pela (UNIFENAS 2011)
- Pós Graduado Nutrologia(2014)/Não Especialista
- Pós Graduado Endocrinologia(2018)/Não Especialista
- Mestrado em Biotecnologia da Saúde
- Doutorando em Medicina
- Formando em Nutrição (2024)
- Membro da Associação Brasileira do Estudo sobre Obesidade



Nem sempre o que
é comum, pode ser
considerado normal.

Macronutrientes

O papel das proteínas, fibras alimentares e gorduras saudáveis na nutrição.



Vive na Correria?

Alimentar-se com pressa e sem atenção pode impactar na sensação de saciedade.

Hormônios envolvidos na alimentação:

- GLP1, GIP e CCK
- Grelina e Leptina
- Dopamina



Fome emocional e Compulsão!

1. Consumir grandes quantidades de comida.
2. Comer mais rápido do que o normal.
3. Comer até se sentir desconfortavelmente cheio.
4. Comer sem estar com fome
5. Comer sozinho ou escondido.
6. Se arrepender ou se culpar



Mundo

Nenhum país conseguiu reduzir as taxas de obesidades nos últimos 50 anos!



Para perder peso

1. Ingerir 350 a 500ml antes das principais refeições.
2. Determinar horários e criar uma rotina alimentar.
3. Optar com alimentos ou suplementos que dão saciedade.
4. Café de rei, almoço de príncipe e jantar de um mendigo
5. Auto controle e mudança de mindset
6. Traçar Objetivos a curto, médio e longo prazo
7. Enaltecer as vitórias
8. Mudar o ambiente!



Emagrecimento modesto é associado a grandes benefícios

A partir de

2,5%

- Glicemia
- Triglicérides
- Fertilidade

A partir de

5%–10%

- Aumento do HDL
- Dor articular
- Depressão
- Qualidade de vida
- Mobilidade
- Incontinência urinária
- Função sexual

A partir de

10%

- Esteatohepatite
- Eventos cardiovasculares

A partir de

16%

- Mortalidade

SUGESTÃO:

Manhã 6-8h: Mais proteína, Carboidrato e fibras

Almoço 11-13h: Proteína, Carboidrato, fibras

Lanche da tarde 15-17h: Carboidrato, proteína

Jantar 19-20h: Proteína, fibras

40-50 fontes de fibras/semana
Alto valor biológico
Equilíbrio Ômega 3/ômega 6

Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte