



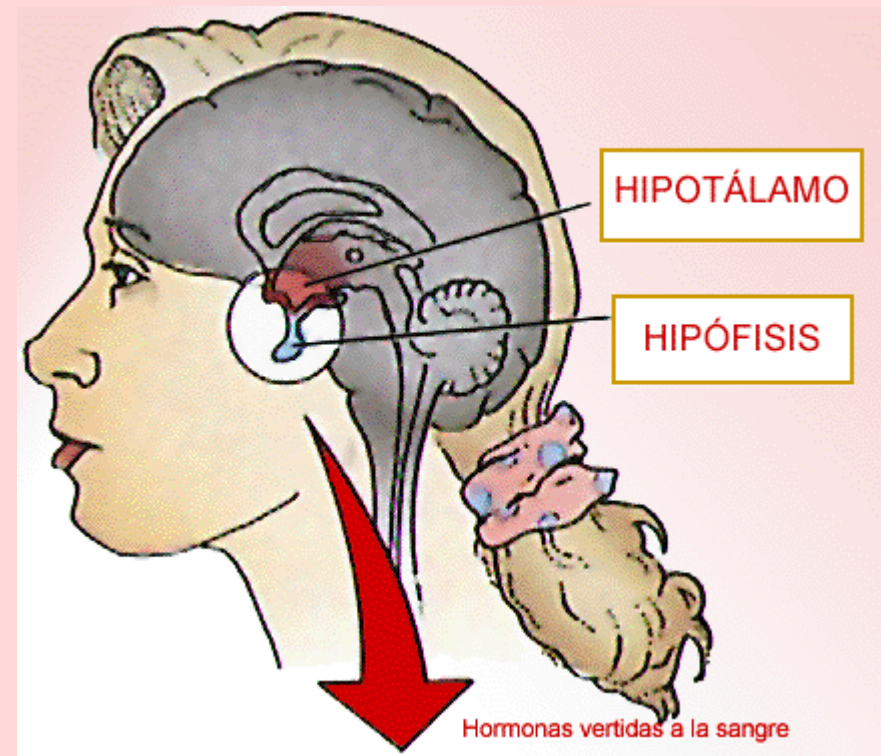
Um dos principais hormônios, com decisiva influência sobre os demais e controla praticamente todas as funções do hipotálamo .

A leptina

A dieta da mente: Descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro/
David Permuter com Kristin Loberg-2ª ed. rev e ampl- São Paulo:
Paralela, 2020.

O hipotálamo

Uma estrutura que fica no meio da cabeça e é responsável por um amplo leque de funções fisiológicas, da fome ao sexo.



- O tecido adiposo participa da nossa fisiologia tanto quanto outros órgãos vitais, graças aos hormônios residentes, como **a leptina**.
- **A leptina** é uma espécie de guardião, e ao compreender esse hormônio você saberá como regular o restante de seu sistema hormonal. Ao fazê-lo, poderá cuidar da sua saúde de maneiras inimagináveis.

Embora a leptina seja encontrada nas células adiposas, ela não é necessariamente “ruim”. Mas em excesso causa problemas, sobretudo doenças degenerativas e uma vida mais curta. Mas níveis saudáveis de leptina previnem doenças do envelhecimento e aumentam a longevidade.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

- **Quando você está de estômago cheio, as células adiposas liberam leptina para dizer ao seu cérebro que pare de comer. É seu freio. Isso explica por que quem tem níveis reduzidos de leptina tende a comer em excesso.**

E o que causa a queda na leptina?

PRIVAÇÃO DE SONO

O sono regula os hormônios.



- **A leptina é uma citocina anti-inflamatória. Sofre influência dos carboidratos. Quanto mais carboidratos mais desregula os níveis saudáveis de leptina. Quando o organismo está sobrecarregado e inundado de substâncias que causam elevações constantes da leptina, os receptores param de ouvir a sua mensagem: eles começam a ser desativados e você se torna resistente a ela. Em termos simples, eles abrem mão do controle e seu corpo fica vulnerável a doenças e outras disfunções. Portanto, mesmo com a leptina elevada, ela não funciona - não sinaliza ao seu cérebro que você está satisfeito e pode parar de comer. E se você é incapaz de controlar o apetite, o risco de ganhar peso e ficar obeso é maior, o que aumenta o riscos de **transtornos cerebrais.****



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-ND](#)

Como equilibrar os níveis de leptina?

Um bom sono e boas escolhas alimentares.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-N](#)

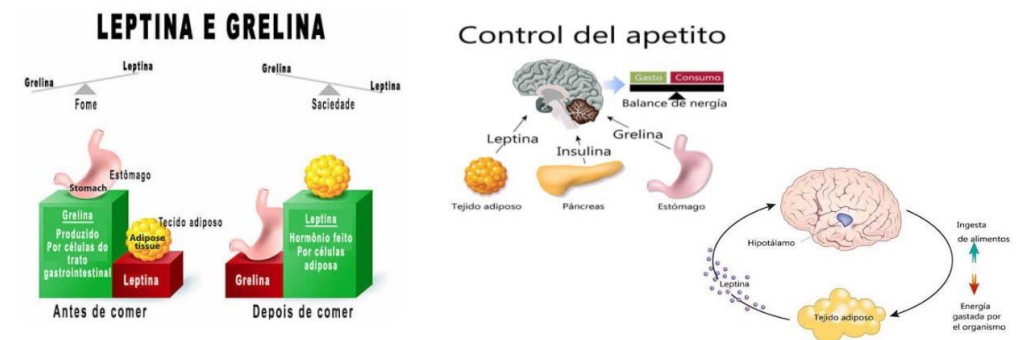
Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-N](#)

Você é resistente a leptina?

Sintomas:

- Excesso de peso;
- Cansaço após as refeições;
- Desejo constante de “alimentos de conforto”;
- Desejo constante por açúcar ou estimulantes, como cafeína;
- Dificuldade para cair no sono ou continuar dormindo;
- Fome permanente ou no meio da noite;
- Incapacidade de mudar a aparência do corpo, por mais que se faça exercício;
- Incapacidade de perder ou manter o peso;
- Osteoporose;
- Presença de “pneuzinhos”;
- Pressão arterial alta;
- Sensação constante de estresse e ansiedade;
- Tendência a beliscar depois das refeições;
- Triglicérides de jejum alto, acima de 100 mg/dL;

Grelina O hormônio da fome



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Outro hormônio relacionado ao apetite é a **Grelina**

- **Ele é o aposto da leptina;**
- **É liberado pelo estômago quando ele está vazio, aumentando o apetite.**
- **Em estudo feito com pessoas do sexo masculino, os níveis de grelina dispararam em resposta a um tempo de sono inadequado e provocou um apetite maior e uma propensão a migrar para alimentos ricos em carboidratos e pobre em nutrientes.**