

# O CÉREBRO GULOSO



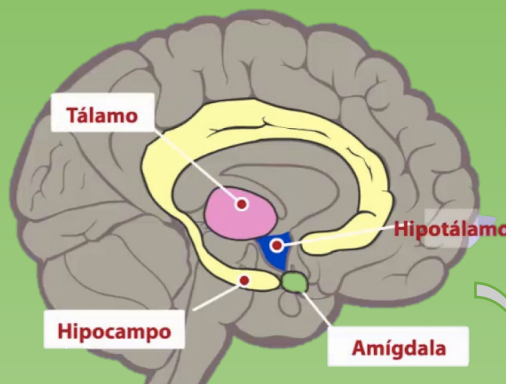
Os primeiros estudos científicos que se focaram no cérebro como responsável pela regulação da alimentação remontam à segunda metade do século passado.



Em Portugal, 38.9% da população sofre de excesso de peso e 28.7% é obesa.

O sistema límbico organiza o nosso comportamento alimentar.

- Hipocampo: faz-nos assumir a alimentação como um hábito;
- Tálamo: desperta o apetite;
- Amígdalas: geram emoções positivas ao contactar com alimentos;
- Hipotálamo: gere o metabolismo.



Três segundos após provar um alimento, o cérebro atinge o pico de ativação emocional.



## As hormonas que controlam a fome

Sou a grelina e estou esfomeada.



Sou a leptina e nunca tenho fome.

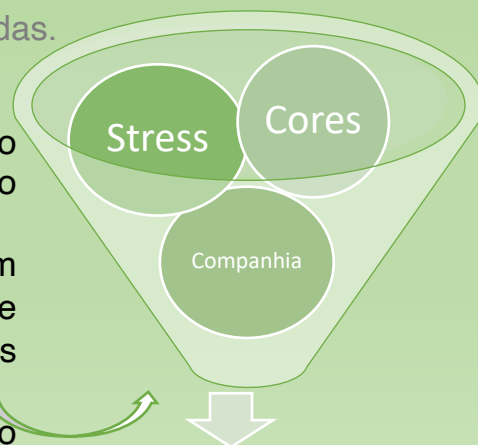
O tecido estomacal indica ao cérebro – hipotálamo – o estado nutricional em que nos encontramos. Se o estômago se esvazia as células segregam grelina, se há reservas é produzida leptina.



As pessoas obesas costumam ser insensíveis à leptina, e nunca se sentem saciadas.

## A que horas dispara o apetite?

- A fome da tarde. Esta pode ter sido uma adaptação evolutiva para nos ajudar a passar a noite, quando a disponibilidade de alimento a essa hora era nula.
- Quando o homem era caçador-recolector também não era fácil obter alimento a essa hora, o que levou a que nos adaptássemos a não ter fome às primeiras horas da manhã.
- Também devido à nossa história evolutiva, o cérebro prefere alimentos ricos em calorias.



Enganam o cérebro, na hora de comer!



700 kcal engordam mais no final do dia do que de manhã.