




QUALIVIDAONLINE

# Metabolismo: Conheça como acelerar para ter melhores resultados

 [www.artriterreumatoide.blog.br](http://www.artriterreumatoide.blog.br)

## Metabolismo: Conheça como acelerar para ter melhores resultados

Derivado da palavra grega *metábole* e tendo o significado de mudança, o metabolismo é o nome usado para explicar as reações químicas que um organismo, tanto unicelular quanto pluricelular.

Essas reações ajudam no controle de alguns materiais do corpo e na sua energia, completando o que é necessário.

Podendo ser aumentado de uma forma saudável com alguns alimentos específicos ou práticas de exercícios físicos, o metabolismo tem o papel fundamental de transformar todas as calorias consumidas em energia.

## Os tipos de metabolismo

Divididos em dois caminhos, o processo do metabolismo de um organismo que consumiu um [kit lanche empresarial](#), por exemplo, pode ser feito nas formas de um catabolismo ou pelo anabolismo.

O catabolismo ou via degradativa, é um processo que de forma contínua decompõem as moléculas mais complexas com a liberação de energia, que passa a ser utilizada pelo ser vivo de várias maneiras, incluindo atividades físicas no caso dos seres humanos.

Por ter o objetivo de quebrar ou desdobrar as moléculas, quando elas possuem essa possibilidade, o processo do catabolismo é o que quebra os carboidratos, lipídios e proteínas em partes menores, deixando-as mais simples.

Esse modo de catabolismo pode ser classificado de outros dois modos: aeróbico e anaeróbico.

O aeróbico são as reações que ocorrem quando se tem o oxigênio, e suas reações finais dos produtos são a água, ao ser combinados com o hidrogênio, e também, pode resultar em gás carbônico.

Já o anaeróbico é quando não possui oxigênio, o que deixa um equilíbrio perfeito se combinado com as reações do aeróbico.

O anabolismo ou também conhecido como via biossintética, são as reações químicas de biomoléculas que somadas ao consumo de energia, produzem as substâncias necessárias para o crescimento do corpo ou para sua manutenção.

## Por que devo acelerar o metabolismo?

Quando se possui um metabolismo acelerado de forma natural, algumas vantagens ocorrem com uma maior facilidade, até mesmo a queima de calorias ao se consumir um [vinho suave bom](#).

Contudo, também é possível iniciar práticas das quais possam começar acelerar o metabolismo, visto que essa vantagem pode fazer com que as calorias sejam queimadas de uma forma mais rápida, facilitando também a perda de peso.

Quando isso acontece, o organismo necessita de uma ingestão maior de calorias para ficar saudável com a quantidade de energia gasta.

Para se aumentar o metabolismo, é preciso ter um acompanhamento de especialistas, podendo frequentar uma [clínica nutrição terapêutica e especialidades](#) que conte com uma equipe capaz de ajudar o indivíduo sem prejudicá-lo.

Em alguns casos, a busca por uma aceleração no metabolismo deriva-se do fato de que, um organismo com metabolismo lento é mais propício para ganhar peso por conta da baixa quantidade de calorias queimadas.

Uma pessoa que possui um metabolismo normal ou um acelerado, qualquer alimento com calorias sejam embutidos ou [pratos prontos dieta](#), queimará de uma forma natural ou por exercício mais rápido do que o metabolismo lento.

## Dicas para acelerar o metabolismo

Ter a intenção de acelerar o metabolismo pode contribuir em algumas partes para a qualidade de vida de um indivíduo, desde que seja feita com o acompanhamento regular de especialistas, pois podem passar dicas específicas como:

1. Alimentação termogênica;
2. Jejum intermitente;
3. Exercícios regulares;
4. Alimentos com vitamina B;
5. Óleo de coco;
6. Consumo de proteínas e chá verde;
7. Rotina de sono de 7 a 9 horas.

Existem alimentos que geram um estímulo no sistema nervoso, como por exemplo a pimenta, canela, café e gengibre por conta de compostos bioativos que são os responsáveis por essa estimulação nos nervos.

Esse estímulo acaba acelerando o metabolismo e queimando gordura corporal do indivíduo.

Fazer um jejum intermitente, que tem a média de 16 a 36 horas sem consumo de alimentos, deve ser feito com um rigoroso acompanhamento de especialistas.

Essa forma de acelerar metabolismo consiste em diminuir os níveis de hormônios, como a insulina e a glicose, para que o corpo use as células de gordura que possui como fonte de energia, gerando um aceleração no metabolismo e por fim, a perda de peso.

Exemplificando, um [fornecedor de hortifruti](#) pode segurar uns produtos para que outros que estão disponíveis saiam, promovendo uma queda no que possui e podendo abrir espaço para novos alimentos.

Fazer exercícios de forma regular é importante para que a massa muscular cresça e seja fortalecida, principalmente em treinos de alta intensidade ou que tenham o foco em musculação entre 2 a 3 vezes por semana durante 4 horas.

Atividades como caminhada, natação ou ciclismo ajudam a acelerar o metabolismo, podendo ter um cronograma de dias com focos na parte aeróbica e com treinos de força, ajudando na perda de peso e na aceleração do metabolismo.

A prática de exercícios requer alimentos que possam dar energia durante o ato e também, nutrientes que possam fortalecer o corpo como a vitamina B, presente em carnes, cereais integrais, leite e seus derivados ou em legumes.

Vitaminas do tipo B1, B2 e B6 transformam a energia de carboidratos, proteínas e gordura presentes nos alimentos em calorias que serão queimadas com o aumento do metabolismo, deste modo, não interfere no peso.

O óleo de coco é um aliado na ajuda de aumentar o metabolismo, por possuir uma gordura que estimula o sistema nervoso, o recomendado é duas colheres de sopa diárias que pode ser acompanhada de frutas, saladas e até de vitaminas.

Também podendo ser utilizado como hidratante em sessões de [massagens redutoras de barriga](#), o óleo de coco é um relaxante para aliviar dores e hidratar a pele após exercícios.

Consumir água gelada pode colaborar com o metabolismo, pois a água fria ou gelada estimula uma região do sistema nervoso central denominado simpático que está relacionado aos gastos de energia.

Alimentos que contêm proteínas como carne, frango, tofu e peixe podem aumentar o metabolismo em uma escala de 15% a 20% por conta da necessidade do corpo liberar mais energia no processo de digestão.

E quando liberadas no organismo, a proteína é uma das responsáveis pela produção do tecido muscular.

O consumo de chá verde também se tornou uma das recomendações quando se trata de acelerar o metabolismo, podendo até mesmo ser encontrado de o indivíduo buscar uma [farmácia de manipulação perto de mim](#) nas plataformas de busca.

Composto com substâncias que aceleram o metabolismo, o chá verde é favorável também ao emagrecimento por conta de catequinas, cafeínas e polifenóis em sua composição, tendo a recomendação de consumo entre 3 ou 4 xícaras diárias ao longo do período.

Sendo assim, algumas dicas alimentares que podem ajudar no aumento do metabolismo são:

- Começar as refeições por legumes e verduras pelas baixas calorias;
- Juntar salada com fontes de carboidrato para dar energia;
- Limão-galego na água ajuda a acelerar o metabolismo;
- Frutas secas ajudam com suas vitaminas e sais minerais.

Quando o organismo passa por um longo dia entre a rotina do ser humano, as práticas de exercícios físicos e o [tratamento para celulite grau 4](#), existe a necessidade de uma rotina diária de sono entre 7 a 9 horas por noite.

Durante o processo do sono, o corpo libera hormônios importantes no funcionamento do organismo como o GH que contribui com o aumento da massa muscular.

Ter uma boa noite de sono ajuda a reduzir estresse por conta do equilíbrio da produção de cortisol, um hormônio que em grande escala se torna prejudicial à massa muscular porque a reduz, atrapalhando no aumento do metabolismo.

O estresse também pode ser diminuído com exercícios físicos e mentais, como meditação e yoga em momentos de descanso.

## Considerações finais

Para ter um aumento do metabolismo de uma forma saudável, é preciso de um acompanhamento médico tanto para a alimentação adequada que proporciona essa mudança como para os exercícios físicos.

Visto que esses profissionais podem montar um cardápio adequado para cada tipo de corpo de uma maneira que não se torne prejudicial para a idade ou para o físico do indivíduo, com as vitaminas necessárias de forma que não haja problemas.

Hábitos noturnos, práticas de exercício e relaxamento mental são ações que podem contribuir para o melhoramento do metabolismo para um resultado a longo prazo em pouco tempo.

O aceleração de um metabolismo, em grande parte dos casos, se deve pelo fato de que em organismos que possuem um funcionamento mais lento, a perda de peso é mais fácil de ocorrer e o acúmulo de gordura se torna prejudicial.

Pequenos atos de melhora de metabolismo podem ser feitos de maneira simples, começando com uma alimentação para progredir para atividades físicas, que com o tempo, melhoram a qualidade de vida do indivíduo.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---