

DIMINUIR NÍVEIS DE INSULINA É A CHAVE PARA EMAGRECIMENTO

A obesidade atualmente é considerada uma epidemia mundial devido à relação direta com a inflamação sistêmica, doenças cardiovasculares e metabólicas, sendo também o principal fator de risco para desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes tipo 2. Em 2021, quase seis em cada dez brasileiros (57,25%) estavam com sobrepeso, enquanto o índice de obesidade ficou em 22,35% no Brasil. Os dados estão na pesquisa “Vigitel 2021”, realizada pelo Ministério da Saúde, que mapeia informações de saúde.

Quando comparadas as capitais com maiores índices de sobrepeso, Cuiabá aparece em 15º lugar, próximo da média nacional, com 57,03%. Estudos apontam que a obesidade aliada ao consumo elevado de gorduras, ativam proteínas inflamatórias capazes de alterar etapas na sinalização da insulina levando a um estado hiperglicêmico, no qual o exercício físico auxilia produzindo efeitos anti-inflamatórios, suprimindo a atividade destas vias e aumentando a expressão de proteínas chave na captação de glicose.

Portanto, melhorar a resistência a essa substância e reduzir os níveis no sangue hoje é sabidamente o que leva ao emagrecimento. Investir no estilo de vida saudável é a chave para prevenir e tratar resistência à insulina, através da manutenção “saudável” ou eli-

Quando comparadas as capitais com maiores índices de sobrepeso, Cuiabá aparece em 15º lugar

E o excesso de peso, o acúmulo de gordura no abdômen (gordura visceral), a má qualidade alimentar e o sedentarismo podem contribuir para o aparecimento da resistência.

No Brasil 75% da população com diabetes tipo 2 não está no peso ideal sendo 42,1% com sobrepeso e 32,9% com obesidade. A insulina é um importante hormônio produzido pelo pâncreas. Sua função é metabolizar a glicose, levando-a para o interior das células, a fim de fornecer energia para o funcionamento do organismo nos seus diversos processos. Esse hormônio impacta muito o processo de emagrecimento, quando presente em níveis altos no sangue. Dos três macronutrientes – carboidratos, proteínas e gordura – os carboidratos são os que mais aumentam os níveis de açúcar no sangue. Pessoas com condições de saúde caracterizadas pela resistência à insulina, como síndrome metabólica e síndrome do ovário policístico (SOP), podem sofrer uma diminuição eficaz dela com a restrição de carboidratos na alimentação. É essencial evitar o açúcar refinado para baixar seus níveis. A frutose, encontrada em açúcar, mel, xarope de milho de alta frutose e xarope de agave, também precisam ser evitados. Frutas com alto teor de frutose podem ser substituídas por frutas baixas em frutose.

O açúcar promove a resistência à insulina, e os níveis desse hormônio no sangue. Ou seja, não adianta substituir o açúcar por mel. O exercício aeróbico é especialmente eficaz no aumento da sensibilidade à insulina em pessoas obesas ou com diabetes tipo 2. Há também pesquisas mostrando que o treinamento de resistência pode ajudar a diminuir esses níveis em adultos, sendo o ideal para sedentários e em pacientes acima dos 35 anos.

Arnaldo Sérgio Patrício é especialista em medicina interna e radiologia.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o  whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra
© DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
 EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
 Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
 Parque Mansões - CEP:78300-000
 Tangará da Serra - MT - Brasil

EM TANGARÁ

Associações Comerciais trocam experiências



O evento regional aconteceu em Tangará da Serra

Encontro foi idealizado pela Facmat para integração das entidades

Assessoria FACMAT

Presidentes e membros de Associações Comerciais e Empresariais do médio norte do Estado participaram do Integra ACES, encontro idealizado pela Federação das Associações Comerciais e Empresariais de Mato Grosso (Facmat) para troca de experiências e integração das entidades.

O evento regional aconteceu na Associação Comercial e Empresarial de Tangará da Serra (Acits), município polo da região que conta ainda com as cidades vizinhas de Arenópolis, Barra do Bugres, Brasnorte, Campo Novo do Parecis, Campos de Júlio, Diamantino, Nova Marilândia, Nova Olímpia e Sapezal.

Segundo o presidente da Facmat, Jonas Alves, o objetivo desses encontros, que estão ocorrendo por regiões em todo o Estado, é fortalecer o associativismo, ouvindo as principais demandas municipais, para juntos

PARCERIA SEBRAE AQUI

O evento contou com a participação do gerente financeiro do Sebrae MT em Tangará da Serra, Wladimir Alves, que explicou sobre o projeto Sebrae Aqui, parceria entre a Facmat e a entidade.

buscarem soluções que possam auxiliar no fortalecimento das Associações Comerciais e no desenvolvimento do Estado.

“Nesses encontros, a Facmat se desloca até as Associações Comerciais, onde nos reunimos e discutimos assuntos de interesse empresarial e ainda conversamos sobre as carências de cada município, para, posteriormente, levar esses debates em nível de Estado, buscando benefícios para todos”, aponta o presidente.

Para Junior Rocha, presidente da Acits, o encontro em Tangará da Serra foi uma oportunidade para troca de experiências entre os presidentes e executivos das Associações vizinhas que podem trazer propostas e melhorias para o crescimento econômico do médio norte. “Esse encontro serve para alinhar a conversa entre todas as Associações Comerciais e juntarmos forças, porque só a união de todos produz resultados, e é isso que nós buscamos. Através da junção das Associações, da Federação e da Confederação, conseguimos levar nossas demandas até mesmo à Presidência da República, como o presidente Jonas fez recentemente em Bra-

sília”, enfatizou.

Durante o evento, os presidentes compartilharam suas práticas diárias, apresentaram cases e situações que estão em andamento nas entidades, evidenciando todos os processos e melhorias adotadas em prol dos empresários locais e do desenvolvimento econômico do município.

“O Integra ACES é fundamental para a aproximação entre as Associações, com troca de experiências e integração, com novas ideias. São esses detalhes que fazem a diferença no associativismo e nos fazem crescer, agregam valor e geram conhecimento. Isso é maravilhoso para nós”, justificou o presidente da Associação Comercial e Industrial de Barra do Bugres, Jandro Almicci.

Presidentes das Associações Comerciais dos municípios de Arenópolis, Márcio Lourenço de Souza, de Nova Olímpia, Gilson Viana e de Sapezal, Rosane Moretti, também avaliaram o encontro como bastante positivo. “É um momento importante para nos conhecermos melhor, trocar ideias e ouvir as experiências de outros presidentes”, afirmou Rosane Moretti.

empreender, com mais acesso à informação e inovação.

Também participaram do Integra ACES diretores, executivos, colaboradores e representantes do comércio local.