



JORNADA REUMAFIT

Unindo forças para vencer a Obesidade
e controlar as Espondiloartrites.

Além da Balança

Estratégias nutricionais para o
emagrecimento de pacientes
com autoimunidade

Realização



Patrocínio



JORNADA REUMAFIT

JORNADA REUMAFIT

JORNADA REUMAFIT

JORNADA REUMAFIT

Apresentação

O **Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com Espondiloartrites (INAPE)** tem o prazer de apresentar “**Além da Balança — Estratégias nutricionais para o emagrecimento de pacientes com doenças autoimunes**”, um e-book de caráter técnico destinado às pessoas que convivem com espondiloartrites e aos profissionais de saúde específicos em abordagens nutricionais básicas, ao controle de peso e à redução do impacto sintomático no cotidiano.

Conteúdo técnico e desenvolvimento do projeto

Dra. Marie Machetti, nutricionista clínica (CRN4- 24.100.408), elaborou este conteúdo com base em informações científicas e orientações nutricionais de caráter não personalizado, destinado exclusivamente para fins educativos e consultivos. Este material integra o projeto “**Jornada Reumafit — Unindo forças para vencer a obesidade e controlar as espondiloartrites**”, desenvolvido e coordenado pelo Instituto INAPE.

A execução da iniciativa contou com o patrocínio do laboratório **Novo Nordisk**. Esclarece-se que o apoio financeiro possibilitou a realização das atividades e a publicação deste e-book. Contudo, o desenvolvimento e a responsabilidade técnica pelo conteúdo foram realizados pelos profissionais parceiros do INAPE, de acordo com o rigor científico e a integridade editorial.

Objetivo e limitações

O e-book reúne uma revisão introdutória sobre os princípios alimentares relevantes para pacientes com espondiloartrite e outras doenças autoimunes, estratégias práticas para controle de peso, receitas adaptadas e orientações para a implementação de planos alimentares seguros e sustentáveis. Trata-se de um material informativo destinado a complementar o acompanhamento clínico e nutricional. Não substitui a avaliação individualizada realizada por profissionais de saúde qualificados, nem constitui prescrição terapêutica.

Recomendações

Recomenda-se que o leitor consulte um nutricionista e médico antes de adotar mudanças expressivas na alimentação, especialmente na presença de comorbidades, uso de medicamentos ou alterações no esquema de tratamento, garantindo que as orientações sejam seguras e personalizadas.

Agradecimentos

Agradecemos o patrocínio da Novo Nordisk, o comprometimento de todos os profissionais envolvidos no projeto e a participação dos pacientes. A produção e concepção visual foram realizadas por Israel Wanderley Design.

- Reumatologia: Dra. Ana Júlia Bicalho
- Endocrinologia: Dra. Mariana Farage
- Nutrição (conteúdo técnico): Dra. Marie Machetti
- Fisioterapia: Ana Gabriela Lima
- Educação Física: Dra. Lívia Gallo
- Neuropsicologia: Fabiana Riegel
- Meditação: Camila Sarasvati
- Gastronomia: Chef Filomena Duarte

Esperamos que este material contribua para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com espondiloartrites, e que sirva como recurso técnico, acessível e prático para pacientes e profissionais envolvidos na jornada terapêutica.

Informações institucionais e contatos

Coordenação do projeto: Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com Espondiloartrites (INAPE)

Para dúvidas, revisão de conteúdo ou proteção: reumafit@institutoinape.org

Referências bibliográficas: seção final deste e-book.

Introdução	1
Por que emagrecer é diferente para quem tem autoimunidade?	2
Entenda o que muda no metabolismo de quem tem doença autoimune	3
Por que a inflamação silenciosa atrapalha o emagrecimento	4
Por que o intestino importa tanto no emagrecimento com doenças autoimunes?	5
A importância do intestino no emagrecimento com autoimunidade	6
Fome emocional, dor crônica e autoimunidade: o ciclo que atrapalha o emagrecimento	7
Sono, metabolismo e inflamação: o elo invisível no emagrecimento com autoimunidade	8
O papel da ansiedade, do estresse e da mente no controle do peso e da ansiedade	9
O intestino como órgão endócrino: hormônios da saciedade, fome e metabolismo	10
Quando o corpo armazena ao invés de gastar: mitocôndrias, energia e metabolismo travado	11
Fitoterapia como apoio na inflamação e modulação do apetite	12
Integrais? Nem sempre: o impacto dos grãos no intestino sensível	13
Como evitar recaídas: alta com autonomia e plano de longo prazo	14
Cardápios anti-inflamatórios: exemplos com 1200, 1500 e 2000 kcal	15
Receita funcional: brownie de batata-doce sem farinha e sem lácteos	16
Sal funcional e azeite anti-inflamatório: temperando com ciência	17
Prescrição estratégica: 5 cepas probióticas e nutrientes para barreira intestinal	18
Qual é a melhor dieta para emagrecer?	19
Conclusão: além da estética, a saúde como ponto de partida	20
Agradecimento final	21

Introdução

Você já tentou de tudo? Cortou o pão, contou calorias, começou a academia com empolgação. Mas, mesmo assim, o corpo não responde como o esperado, a balança teima em não se mover, as roupas continuam apertadas e, por dentro, bate aquele sentimento silencioso de frustração, como se o seu esforço nunca fosse suficiente.

Se você vive com uma doença autoimune, talvez ninguém tenha te contado que emagrecer, para você, é diferente. Não é só sobre calorias, não é só sobre dieta, é sobre inflamação crônica, sobre um intestino que já não absorve bem, sobre um sistema imune em alerta, sobre dores que tiram o sono, sobre um corpo cansado antes mesmo do dia começar.

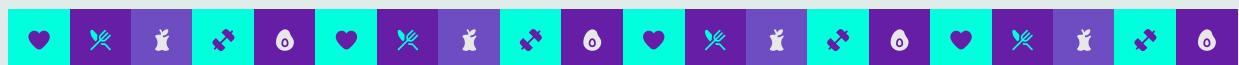
Neste e-book, você vai descobrir que não está sozinha, vai entender por que seu corpo reage assim e como ele pode, sim, ser seu aliado, desde que você aprenda a conversar com ele do jeito certo. Aqui, a nutrição não será um castigo, será caminho. Aqui, o emagrecimento não será meta, será consequência.

Você vai conhecer os pilares da nutrição funcional aplicada às doenças autoimunes, com estratégias reais para desinflamar o organismo, restaurar o intestino, modular o apetite, melhorar o sono e devolver o prazer de viver num corpo em equilíbrio.

Vamos além da estética, vamos além da balança. Porque cuidar do peso, para quem tem autoimunidade, é também cuidar da sua energia, da sua autonomia e da sua saúde como um todo.

Este material foi criado com carinho, ciência e muita escuta.

Seja bem-vinda(o)!



Por que emagrecer é diferente para quem tem autoimunidade?

Você já se sentiu cansada de tentar emagrecer, mesmo fazendo tudo “certo”? Já passou pela frustração de seguir uma dieta à risca e, mesmo assim, ver a balança estacionada? Para muitas pessoas com doenças autoimunes, essa sensação é mais comum do que se imagina. Mas por que isso acontece?

Primeiro, é preciso entender que a autoimunidade altera profundamente o funcionamento do corpo. **Doenças como:**

- Tireoidite de Hashimoto
 - Lúpus
 - Artrite reumatoide
 - Psoríase
 - Espondiloartrite axial (espondilite anquilosante)

e tantas outras não afetam apenas o órgão-alvo.

Elas geram uma inflamação crônica e silenciosa que mexe com vários sistemas ao mesmo tempo: o sistema imunológico, os hormônios, o intestino e até o cérebro.

Essa inflamação constante é como uma fogueira acesa dentro do corpo. E o corpo, inteligente que é, muda o modo como usa a energia.



Ele passa a guardar mais gordura, especialmente a gordura visceral, aquela mais perigosa, que se acumula nos órgãos. Além disso, o processo inflamatório interfere diretamente nos hormônios que regulam a fome, a saciedade, o metabolismo e o humor.

Um exemplo claro é o impacto sobre a leptina, hormônio que avisa ao cérebro quando já comemos o suficiente. Em quem tem inflamação crônica, a leptina pode estar em níveis altos, mas o cérebro não escuta esse sinal. Isso é chamado de “resistência à leptina”.

O mesmo acontece com a insulina, o que pode favorecer o acúmulo de gordura e dificultar a perda de peso.

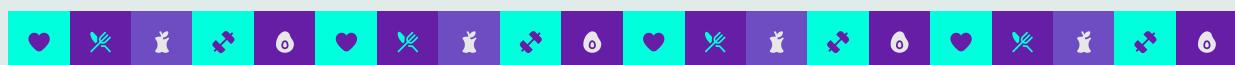
Outro fator é a alteração da microbiota intestinal — o conjunto de microrganismos que vivem no nosso intestino. Em pessoas com doenças autoimunes é comum ocorrer a disbiose, esse desequilíbrio pode favorecer o aumento da permeabilidade intestinal (o chamado “intestino permeável”), o que contribui para a manutenção ou agravamento da inflamação.

Como se não bastasse, o uso contínuo de medicamentos como **corticosteroides, imunossupressores e antidepressivos** pode dificultar ainda mais o emagrecimento.

Essas medicações, muitas vezes essenciais para o controle da doença, também podem aumentar o apetite, alterar a sensibilidade à insulina ou promover retenção de líquidos. Ou seja, além de lutar contra a inflamação, a pessoa ainda enfrenta os efeitos colaterais dos próprios tratamentos.

Mas há esperança. O emagrecimento é possível, sim, mesmo com todas essas particularidades. O segredo está na estratégia: não é sobre comer menos. É sobre comer melhor.

É preciso pensar na alimentação como ferramenta terapêutica, capaz de modular a inflamação, reequilibrar o intestino, melhorar a função hormonal e restaurar a energia do corpo.



A base de um plano eficaz de emagrecimento para quem tem autoimunidade começa com a exclusão de alimentos inflamatórios como ultraprocessados, açúcar refinado, farinhas, óleos vegetais refinados e, em muitos casos, derivados do trigo e do leite. Em paralelo, é necessário incluir alimentos que ajudem a acalmar a inflamação, nutrir a barreira intestinal, fornecer fibras prebióticas e ativar o metabolismo.

Vegetais de cores variadas, proteínas de boa qualidade, gorduras saudáveis, chás funcionais, sementes, especiarias e alimentos fermentados ganham destaque nessa proposta.

Outro ponto essencial é o ritmo de vida. A inflamação não é modulada apenas pela comida.

Sono restaurador, exposição ao sol, redução do estresse e movimento diário são peças-chave no quebra-cabeça do emagrecimento real, sustentável e gentil com o corpo. Por isso, se você tem uma doença autoimune e sente que o emagrecimento é uma missão impossível, Saiba: você não está sozinho(a).

O seu corpo não está “quebrado”. Ele só precisa de um caminho mais respeitoso, estratégico e individualizado. O emagrecimento, nesse caso, é uma consequência do cuidado integral e não um castigo que exige sofrimento.

Você merece leveza. E ela começa quando seu corpo para de brigar com a comida e passa a ser nutrido de verdade.



Entenda o que muda no metabolismo de quem tem doença autoimune



Muitas pessoas acreditam que emagrecer depende apenas de comer menos e se exercitar mais. Mas quando estamos lidando com uma doença autoimune, essa equação se torna muito mais complexa. Isso porque o corpo vive em um estado de “alerta”, como se estivesse lutando contra um inimigo o tempo todo. E quem paga o preço disso é o metabolismo.

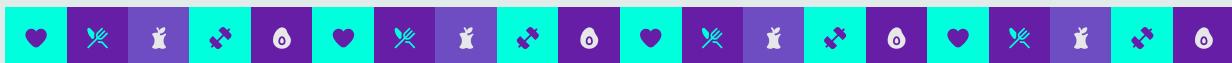
O sistema imune desregulado interfere diretamente em diversos hormônios que controlam a fome, a saciedade, a disposição e até o humor.

Um exemplo clássico é o aumento do **cortisol**, o hormônio do estresse. Em pessoas com **doenças autoimunes**, é comum que o eixo **HPA** (**hipotálamo-hipófise-adrenal**) esteja constantemente ativado, liberando mais cortisol ao longo do dia. Esse aumento crônico pode alterar o metabolismo da glicose, favorecer o acúmulo de gordura abdominal e ainda gerar mais compulsão por alimentos calóricos.

Além disso, a inflamação crônica silenciosa, que é característica de muitas doenças autoimunes, afeta diretamente o tecido adiposo. O que antes era apenas uma reserva de energia, passa a funcionar como um órgão inflamatório.

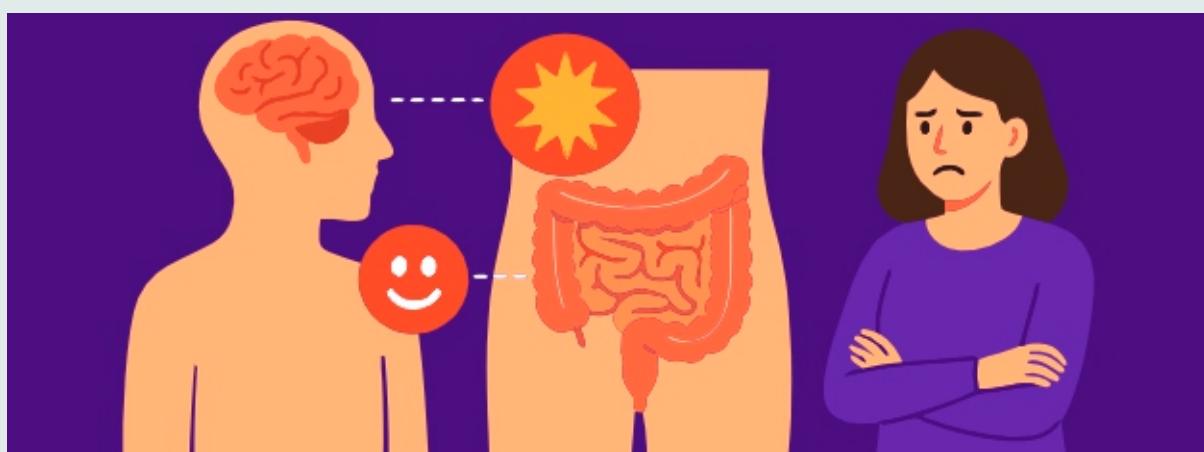
Adipócitos inflamados liberam citocinas como TNF-alfa e IL-6, que bloqueiam o sinal da insulina.

Isso gera resistência à insulina, um dos fatores mais comuns por trás da dificuldade de emagrecer



Inflamação e Neurotransmissores

Outro ponto importante é o impacto da inflamação nos neurotransmissores. A serotonina e a dopamina, que estão relacionadas à motivação, prazer e saciedade, são produzidas em parte no intestino. E como o intestino também costuma ser alvo da inflamação em quem tem autoimunidade, esse processo afeta não só o humor como também o controle do apetite.

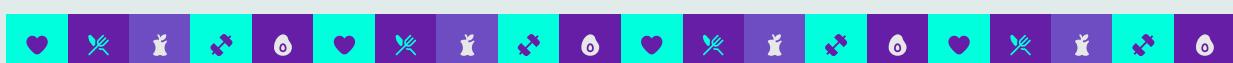


O Hipotálamo e a Resistência

O hipotálamo, região do cérebro responsável por comandar o equilíbrio energético, também pode ser afetado. Em alguns casos, ele não reconhece os sinais de saciedade enviados pelos hormônios leptina e insulina, gerando o que chamamos de “resistência hipotalâmica”. Isso significa que mesmo com altos níveis desses hormônios no sangue, o cérebro continua mandando sinais de fome e cansaço, como se o corpo estivesse em privação.

Abordagem Abrangente para Emagrecer com Autoimunidade

Com tudo isso, emagrecer com uma doença autoimune requer uma abordagem muito mais ampla e cuidadosa. É preciso modular a inflamação, restaurar a função intestinal, melhorar a qualidade do sono e regular os ritmos hormonais antes mesmo de pensar em cortar calorias.



A Beleza da nutrição funcional

E aqui entra a beleza da nutrição funcional: quando trabalhamos com alimentos que desinflamam, que respeitam a individualidade bioquímica e que apoiam os sistemas de defesa e detoxificação, o corpo responde de forma mais:

Leve

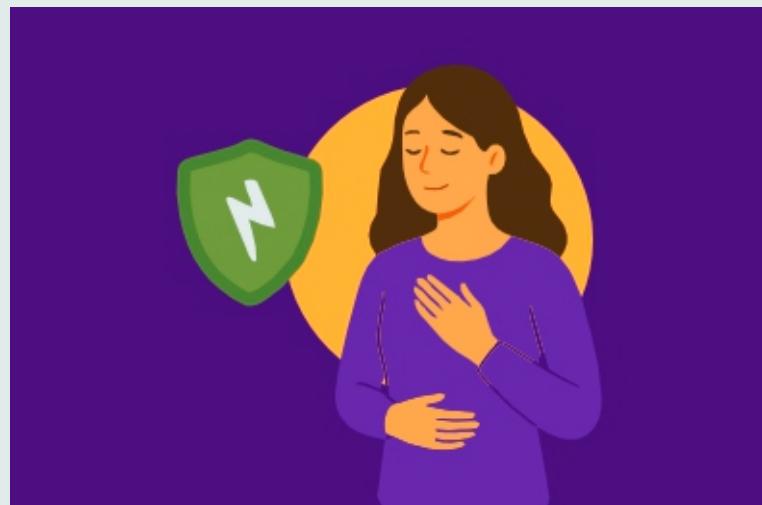
Sustentável

Verdadeiro

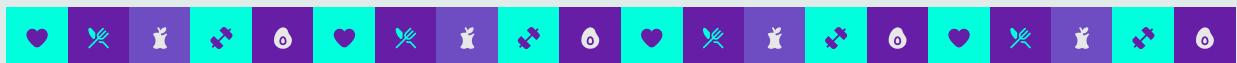


Olhar para o Corpo com Respeito e Estratégia

Em vez de focar apenas no peso da balança, o convite é olhar para o corpo com respeito e estratégia.



Entender que existe um motivo biológico por trás das dificuldades enfrentadas e que, com o plano certo, é sim possível emagrecer mesmo com autoimunidade.



Por que a inflamação silenciosa atrapalha o emagrecimento

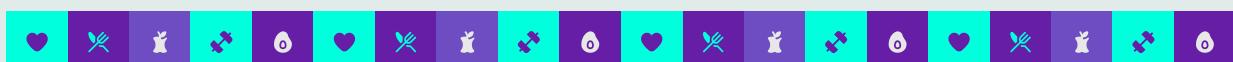
A palavra “inflamação” normalmente nos faz pensar em dor, febre, inchaço ou vermelhidão. Mas existe um tipo de inflamação que é muito mais sorrateira. Ela não causa sintomas óbvios, não provoca febre e muitas vezes passa despercebida até nos exames convencionais. Estamos falando da inflamação crônica de baixo grau, também conhecida como inflamação silenciosa. E ela é um dos principais obstáculos para quem tem uma doença autoimune e quer emagrecer.

Essa inflamação silenciosa atua como uma brasa constante dentro do corpo. Ela não apaga, mas também não vira incêndio. Vai consumindo energia, atrapalhando funções hormonais e criando um ambiente interno desfavorável para queimar gordura de forma eficiente. E tudo isso pode acontecer sem que a pessoa perceba.

Gatilhos da inflamação silenciosa



Em doenças autoimunes, essa inflamação é sustentada por uma hiperativação do sistema imune, que as vezes reage a estímulos comuns como se fossem ameaças. Alimentos ultraprocessados, açúcares refinados, gordura hidrogenada, glúten e caseína, por exemplo, são gatilhos frequentes. Mas o estresse, a falta de sono e o sedentarismo também alimentam esse processo inflamatório.



Impacto no metabolismo e apetite

Resistência à Insulina

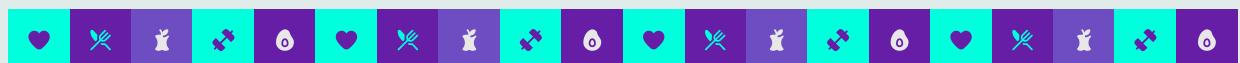
Um corpo inflamado tem mais dificuldade de usar a insulina corretamente, o que significa que a glicose permanece mais tempo no sangue e tende a ser armazenada como gordura.

Desregulação da Fome e Saciedade

Além disso, a inflamação interfere no eixo que regula a fome e a saciedade. A leptina, o hormônio que avisa ao cérebro que já comemos o suficiente, não funciona bem nesse cenário. É como se o cérebro não escutasse o sinal de “pare de comer” e continuasse pedindo comida.

Influência na Tireoide

Outro fator é o impacto da inflamação sobre a tireoide. Em muitas doenças autoimunes, a glândula tireoide é afetada diretamente ou indiretamente, como no caso da tireoidite de Hashimoto. Isso pode gerar hipotireoidismo ou uma redução funcional do metabolismo basal, dificultando a perda de peso mesmo com dieta e exercício.



Consequências da inflamação



Cansaço e Falta de Disposição

A inflamação também rouba energia. Quem está inflamado sente mais cansaço, tem menos disposição para se movimentar.



Alterações de Humor

Pode experimentar alterações de humor, ansiedade e até sintomas depressivos.

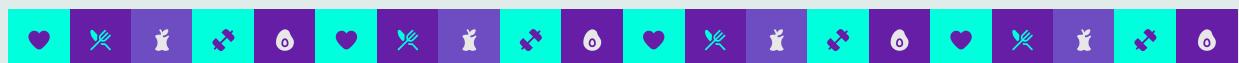


Dificuldade na Reeducação Alimentar

Tudo isso atrapalha o processo de reeducação alimentar, tornando mais difícil manter hábitos saudáveis.

A solução: tratando a inflamação na raiz

Por isso, quando tratamos a inflamação na raiz, o corpo muda. Não é mágica, é biologia pura. O metabolismo começa a responder melhor, os hormônios se regulam e o emagrecimento se torna mais possível.



Estratégias para combater a inflamação silenciosa

A boa notícia é que a inflamação silenciosa responde muito bem à alimentação inteligente. Comer comida de verdade, rica em antioxidantes, fibras, gorduras boas e compostos bioativos é um dos pilares mais eficazes para modular essa inflamação.



Intestino Saudável

Um intestino saudável é crucial para reduzir a inflamação.



Sono Reparador

Um sono de qualidade ajuda a regular os processos inflamatórios do corpo.



Rotina Equilibrada

Respeitar os ciclos do corpo e ter uma rotina que promova bem-estar também são estratégias poderosas.

Quando tratamos a inflamação, não estamos apenas buscando um corpo mais magro. Estamos construindo saúde de dentro para fora.



Por que o intestino importa tanto no emagrecimento com Doenças Autoimunes?

Pouca gente imagina que o caminho para um corpo mais leve começa pelo intestino. Mas a verdade é que esse órgão vai muito além da digestão. Ele participa de quase todos os sistemas do corpo. No contexto das doenças autoimunes e da dificuldade para emagrecer, ele ganha um papel de protagonista.



Centro de Comando

O intestino não é apenas um tubo por onde a comida passa.

É um verdadeiro centro de comando, com bilhões de bactérias, sensores imunológicos e terminações nervosas.



Eixo Intestino Cérebro-Imunidade

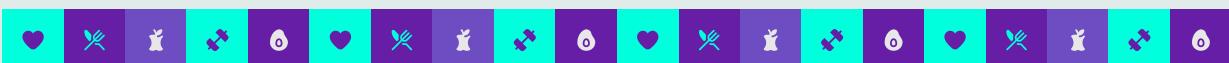
A ciência já chama esse conjunto de eixo intestino cérebro-imunidade.

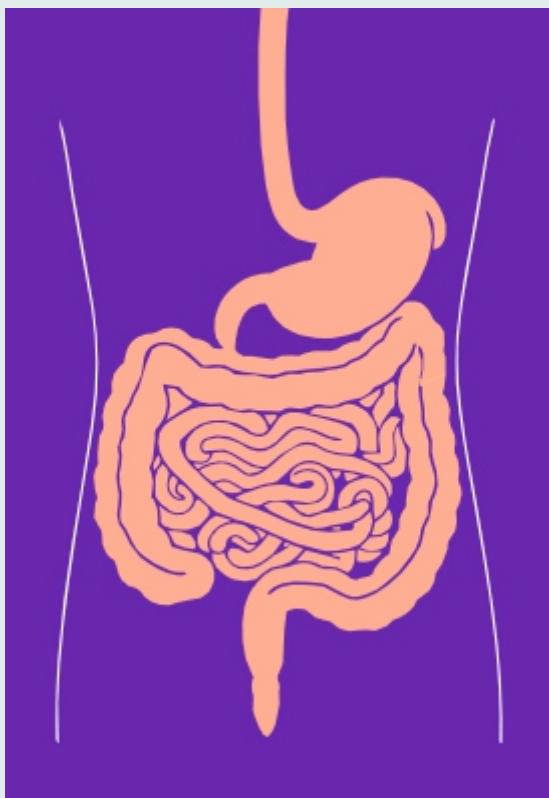
E esse eixo precisa funcionar em harmonia para que o corpo tenha energia, controle a fome, produza hormônios e mantenha a inflamação sob controle.

Disbiose Intestinal

Quando há disbiose intestinal, ou seja, um desequilíbrio na composição da microbiota, muitos sintomas podem surgir: cansaço, distensão abdominal, alterações no humor, compulsão alimentar e até piora de dores articulares ou doenças inflamatórias. E sim, a balança também sente esse impacto.

A disbiose interfere diretamente na absorção de nutrientes, aumenta a inflamação silenciosa e afeta o metabolismo energético. Além disso, reduz a produção de ácidos graxos de cadeia curta, como o butirato, que são essenciais para a integridade da mucosa intestinal e para sinalizações anti-inflamatórias no organismo.





Intestino Permeável

Outro ponto importante é a permeabilidade intestinal aumentada, conhecida popularmente como “intestino permeável”.

Nessa condição, pequenas fendas entre as células da parede intestinal permitem que fragmentos alimentares, toxinas e bactérias passem para a corrente sanguínea.

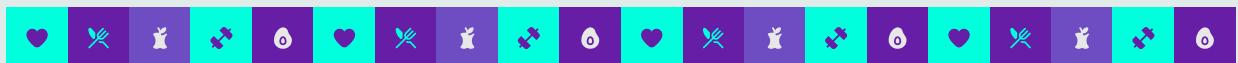
Isso ativa o sistema imune e pode agravar quadros autoimunes, além de desregular o metabolismo.

Intestino Inflamado

Na prática, um intestino inflamado torna o corpo mais reativo, aumenta a sensação de cansaço, piora o humor e aciona respostas hormonais que atrapalham o emagrecimento.

Ponto-Chave

E aqui está o ponto-chave: não adianta contar calorias se o terreno onde a digestão acontece está desregulado.



Intestino para o Emagrecimento

Cuidar do intestino é um dos pilares mais inteligentes no tratamento nutricional para pessoas com doenças autoimunes que desejam emagrecer.

Isso envolve ajustar a alimentação com fibras prebióticas, evitar alimentos ultraprocessados e aditivos que lesam a mucosa, usar probióticos com indicação personalizada e suplementar nutrientes estratégicos, como zinco, glutamina e vitamina D, quando necessário.

Além disso, é importante observar a mastigação, o ritmo das refeições e o estado emocional durante a alimentação. Tudo isso influencia diretamente a digestão, o aproveitamento dos nutrientes e a sinalização do corpo sobre fome e saciedade.

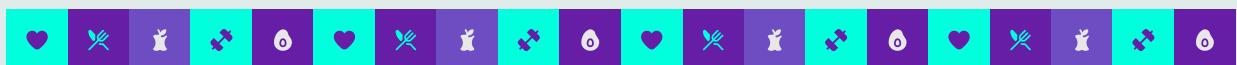


Aliado Silencioso

Um intestino bem cuidado é um aliado silencioso que protege, nutre, reduz a inflamação e ajuda o corpo a voltar ao seu equilíbrio.

Emagrecimento com Saúde

E isso vale ouro quando falamos em emagrecimento com saúde, principalmente em quem vive com condições autoimunes.



A importância do intestino no emagrecimento com autoimunidade

Muita gente pensa que para emagrecer basta fechar a boca e fazer exercícios. Mas quando se fala em doenças autoimunes, a coisa é um pouco mais complexa.

Um dos pontos centrais que precisa de atenção é o intestino. É um órgão vivo, cheio de células imunes, bactérias e sensores que se comunicam o tempo inteiro com o corpo todo.

Por isso, cuidar do intestino é fundamental para quem busca emagrecer com saúde e, principalmente, com segurança quando se tem uma condição autoimune.

O Intestino: nosso "segundo cérebro"

O intestino é chamado de “segundo cérebro” por um motivo. Ele se comunica com o sistema nervoso central, influencia os hormônios, regula o apetite e controla a inflamação.

Quando está inflamado ou com barreira intestinal prejudicada, ele permite a entrada de substâncias que deveriam ter sido barradas. Isso gera mais inflamação sistêmica e desregula o sistema imunológico.

Para quem tem doenças autoimunes, esse cenário é ainda mais delicado, pois o sistema imunológico já está em alerta constante.



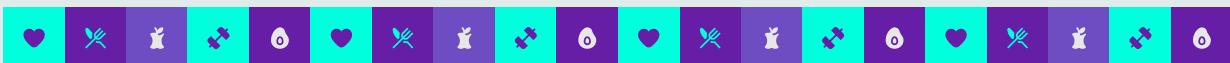
Comunicação com o Sistema Nervoso Central

O intestino e o cérebro estão intrinsecamente conectados, influenciando mutuamente o bem-estar.



Influência Hormonal

Regula hormônios que afetam o apetite e o metabolismo, essenciais para o emagrecimento.





Controle da Inflamação

Um intestino saudável ajuda a reduzir a inflamação sistêmica, crucial para doenças autoimunes.

Absorção de Nutrientes e Metabolismo

Além disso, um intestino inflamado pode interferir na absorção de nutrientes importantes para o metabolismo. Zinco, magnésio, ferro, vitaminas do complexo B e vitamina D são alguns exemplos de nutrientes que ficam comprometidos quando a mucosa intestinal está danificada.

E sem esses nutrientes, o corpo tem mais dificuldade para queimar gordura, equilibrar os hormônios e manter o metabolismo ativo. Em outras palavras, o emagrecimento trava.



Zinco

Essencial para o metabolismo e função imunológica.

Magnésio

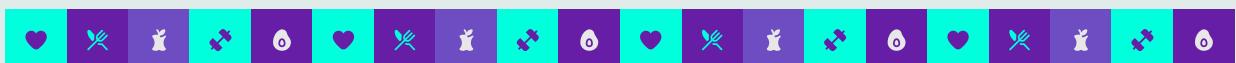
Importante para mais de 300 reações enzimáticas no corpo.

Ferro

Fundamental para o transporte de oxigênio e energia.

Vitaminas do Complexo B

Cruciais para a produção de energia e metabolismo.



Vitamina D

Regula o sistema imunológico e o metabolismo ósseo.

A Importância da Microbiota Intestinal

Outro ponto essencial é a microbiota intestinal, ou seja, os trilhões de bactérias que vivem no intestino. Quando essa microbiota está desequilibrada, com mais bactérias “ruins” do que “boas”, isso impacta diretamente o controle do apetite, o humor, o sono e a disposição. E, claro, interfere também no funcionamento do sistema imunológico.

Uma microbiota equilibrada ajuda a produzir substâncias anti-inflamatórias, como os ácidos graxos de cadeia curta, que protegem a parede do intestino e ajudam na regulação do peso.

Controle do Apetite

Uma microbiota equilibrada ajuda a regular os sinais de fome e saciedade.



Disposição

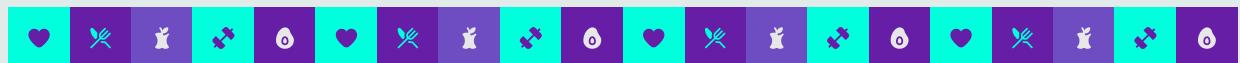
A energia e vitalidade estão ligadas à saúde da microbiota intestinal.

Humor

A microbiota influencia a produção de neurotransmissores que afetam o humor.

Sono

Um intestino saudável contribui para um sono reparador, essencial para o bem-estar.



Estratégias para cuidar da saúde intestinal

Cuidar da saúde intestinal é, portanto, uma das primeiras e mais importantes estratégias para quem tem doenças autoimunes e quer emagrecer.

Isso envolve escolhas alimentares mais naturais, exclusão de alimentos pró-inflamatórios (como glúten, lactose e ultraprocessados), uso de fibras específicas que alimentam as bactérias boas (como psyllium, goma guar, FOS e inulina), além de, quando necessário, suplementação com probióticos de cepas específicas.

Alimentação Natural

Priorize alimentos frescos e minimamente processados.

Exclusão de Alimentos

Pró-inflamatórios

Evite glúten, lactose e ultraprocessados para reduzir a inflamação.

Uso de Fibras Específicas

Inclua psyllium, goma guar, FOS e inulina para nutrir as bactérias boas.

Suplementação com Probióticos

Considere probióticos de cepas específicas, se necessário, para equilibrar a microbiota.

Ritmo Intestinal e Estilo de Vida

Outro cuidado essencial é com o ritmo intestinal. Evacuações diárias, sem esforço e com fezes bem formadas, indicam um intestino funcional. Constipações frequentes, estufamento, gases em excesso ou diarreia crônica precisam ser investigadas, pois não são normais. Além disso, é preciso alinhar a alimentação com o ritmo circadiano, respeitando horários das refeições e promovendo um sono restaurador, que também impacta a saúde intestinal.





Evacuações Diárias

Indicam um intestino funcional e saudável, sem esforço e com fezes bem formadas.

Investigação de Sintomas

Constipações, estufamento, gases ou diarreia crônica devem ser investigados.

Ritmo Circadiano

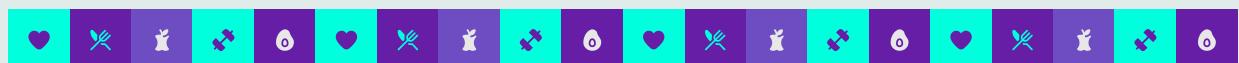
Alinhe a alimentação com os horários das refeições para otimizar a saúde intestinal.

Sono Restaurador

Um sono de qualidade é fundamental para a saúde intestinal e o bem-estar geral.

Intestino, neurotransmissores e bem-estar

O intestino também influencia diretamente a produção de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina. Quando o intestino está bem, o humor melhora e a motivação aumenta. Isso impacta diretamente a adesão ao tratamento, o controle da compulsão alimentar e o equilíbrio emocional, tão necessário nesse processo.



Serotonina

Mais de 90% da serotonina é produzida no intestino, influenciando o humor e o bem-estar.

Dopamina

A produção de dopamina no intestino afeta a motivação e o sistema de recompensa.

Melhora do Humor

Um intestino saudável contribui para um estado de espírito mais positivo.

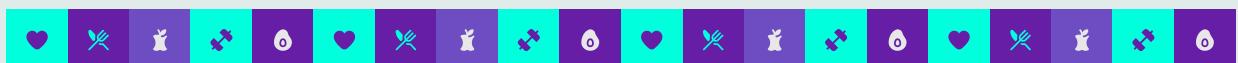
Aumento da Motivação

A saúde intestinal impacta a energia e a disposição para seguir o tratamento.

Conclusão:

A chave para o emagrecimento sustentável

Em resumo, quando o intestino vai bem, o corpo inteiro responde melhor. O emagrecimento se torna mais sustentável, a inflamação reduz, a imunidade se equilibra e o bem-estar aparece. Por isso, antes de contar calorias, é preciso contar com um intestino saudável.



Fome emocional, dor crônica e autoimunidade: o ciclo que atrapalha o emagrecimento

Muita gente já passou por isso. Um dia difícil, uma dor que não passa, uma sensação de vazio, e de repente... vem aquela vontade incontrolável de comer um doce, uma massa ou qualquer alimento que traga uma sensação de alívio. Parece inofensivo, mas esse comportamento frequente pode gerar um ciclo vicioso, especialmente para quem convive com doenças autoimunes e está tentando emagrecer.

A Conexão entre dor crônica e fome emocional

Muita gente já passou por isso. Um dia difícil, uma dor que não passa, uma sensação de vazio, e de repente... vem aquela vontade incontrolável de comer um doce, uma massa ou qualquer alimento que traga uma sensação de alívio. Parece inofensivo, mas esse comportamento frequente pode gerar um ciclo vicioso, especialmente para quem convive com doenças autoimunes e está tentando emagrecer.



Analgesia hedônica: A busca por alívio na comida



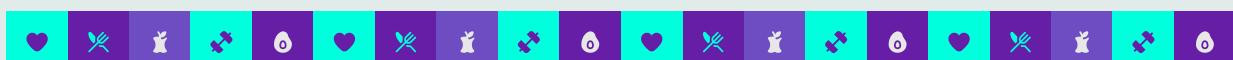
Cérebro Busca Alívio

O cérebro passa a buscar formas de aliviar essa dor constante. Uma delas é a comida.



Alimentos de Recompensa

Alimentos ricos em açúcar, gordura e sal ativam áreas do cérebro ligadas à recompensa, como se fossem uma pequena “fuga” do sofrimento.



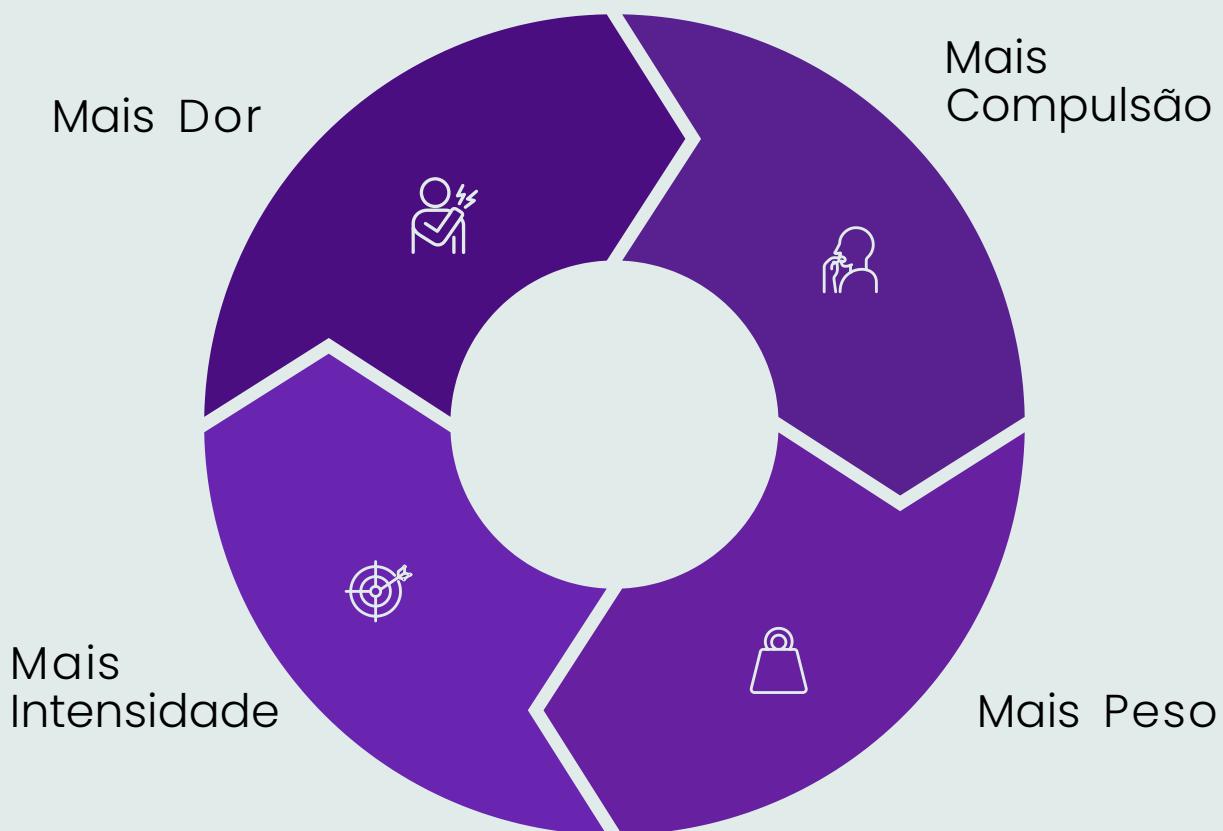


Analgesia Hedônica

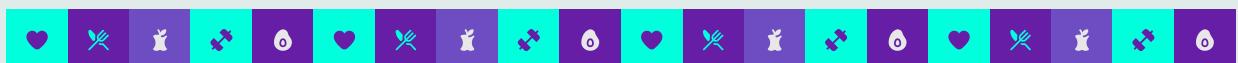
Esse mecanismo é chamado de “analgesia hedônica”, ou seja, usamos o prazer de comer como um intervalo temporário da dor.

O Custo do rompimento: um ciclo vicioso

Só que esse rompimento vem com um custo. Quando chegamos por impulso emocional, geralmente escolhemos alimentos que inflamam o corpo, desregulam o intestino, aumentam a resistência à insulina e dificultam ainda mais o emagrecimento.



O ciclo se repete: mais dor, mais compulsão, mais peso, mais intensidade.



Fome emocional: um desequilíbrio real

É importante entender que essa fome emocional não tem nada a ver com falta de força de vontade. Ela é fruto de um desequilíbrio real, fisiológico e emocional.

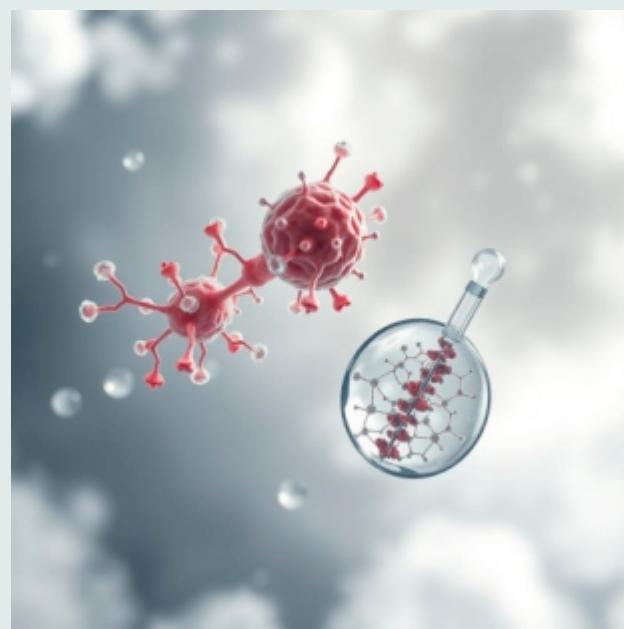
Por isso, tratar o emagrecimento em pacientes autoimunes exige mais do que um plano alimentar. É preciso olhar para o todo:

-  **Dor**
-  **Sono**
-  **Estresse**
-  **Traumas**
-  **Rotina**
-  **Histórico pessoal**

Inflamação sistêmica e hormônios-chave

A inflamação sistêmica presente nas doenças autoimunes também envolve a sensibilidade da leptina e da insulina, dois hormônios-chave para o controle da fome e da saciedade.

Quando esses hormônios não funcionam bem, o corpo “pede comida” mesmo sem necessidade, e o cérebro demora mais para se sentir satisfeito. Isso torna o controle do apetite ainda mais difícil.



Estratégias para sair do ciclo

Por outro lado, existem muitas estratégias que ajudam a sair desse ciclo. A alimentação pode ser usada como aliada, desde que não seja baseada em culpa ou restrição extrema.

Alimentos Aliados

- Alimentos ricos em triptofano, magnésio, ômega-3 e antioxidantes ajudam a modular o humor e a reduzir a inflamação.

Práticas de Autocuidado

- Práticas de autocuidado, sono de qualidade, movimento corporal gentil e até terapias complementares como meditação e escrita terapêutica podem fazer toda a diferença.

Reconhecer e acolher a fome emocional

Reconhecer a fome emocional é o primeiro passo. O segundo é construir um ambiente seguro e compassivo, onde a pessoa possa se acolher e escolher com mais consciência.



A nutrição funcional entende que comer bem não é apenas uma questão de disciplina, mas também de cuidado com as emoções e com o corpo como um todo.

Emagrecimento como processo de reconexão

Quando o paciente aprende a se ouvir, a diferenciar a fome física de emocional e a usar a alimentação de forma nutritiva e afetiva, o emagrecimento deixa de ser uma batalha e se torna um processo de reconexão.





Sono, metabolismo e inflamação: o elo invisível no emagrecimento com autoimunidade

Você já reparou como uma noite mal dormida pode bagunçar tudo no dia seguinte? A gente acorda mais irritada, com mais fome, menos disposição e uma vontade enorme de comer qualquer coisa rápida e calórica.

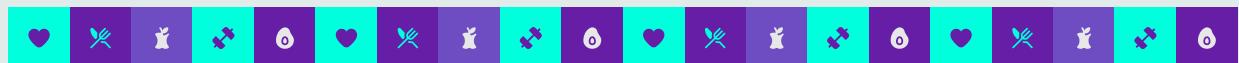
O que parece só cansaço é, na verdade, um reflexo de algo muito mais profundo: o impacto do sono sobre o metabolismo, o sistema imunológico e o processo de emagrecimento.

O Sono como peça central no emagrecimento com Doença Autoimune

Quando falamos em emagrecer com uma doença autoimune, o sono não é um detalhe. Ele é uma peça central.



Pois, o descanso noturno regula hormônios importantes que controlam a fome, a saciedade, a glicemias, a energia e até a inflamação.



O Impacto hormonal da privação do sono

Liberação Hormonal Noturna

Durante a noite, o organismo entra em modo de reparo. É nesse período que ocorre a liberação de hormônios como o GH (hormônio do crescimento), melatonina, leptina e grelina, que têm influência direta sobre a fome, a queima de gordura e a resposta inflamatória.

Consequências da Má Qualidade do Sono

Dormir mal reduz o GH, prejudica a leptina (que sinaliza saciedade) e aumenta a grelina (que estimula o apetite). Resultado? Uma pessoa sente mais fome, especialmente por carboidratos orgânicos e alimentos gordurosos, logo no dia seguinte.

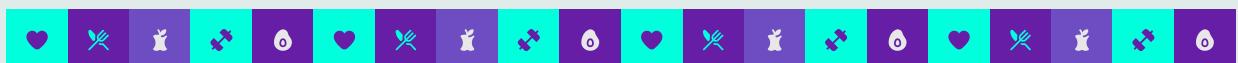
Sono ruim, cortisol e resistência à insulina

Além disso, noites mal dormidas elevam os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e favorecem a resistência à insulina.



Isso significa que o corpo começa a armazenar mais gordura, principalmente na região abdominal, e tem mais dificuldade em usar a glicose como fonte de energia.

O metabolismo desacelera. O emagrecimento trava.



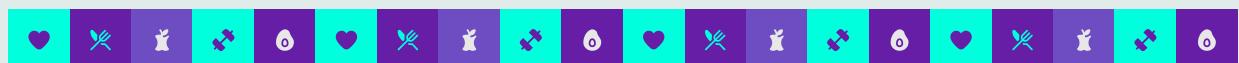
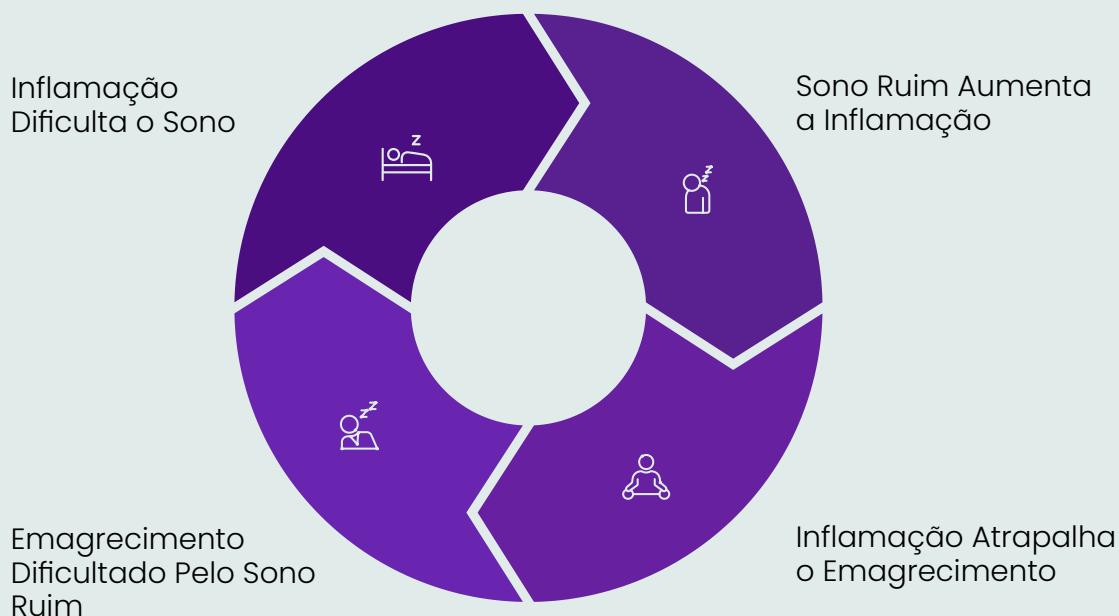
A Inflamação e o sono em Doenças Autoimunes



Nas doenças autoimunes, o problema se agrava. Pacientes com lúpus, artrite reumatoide, Hashimoto e espondiloartrite axial (espondilite anquilosante), por exemplo, costumam apresentar alterações na arquitetura do sono.

A inflamação crônica, a dor, os medicamentos e até a ansiedade podem atrapalhar o início e a manutenção do sono profundo, aquele que realmente regenera.

O ciclo vicioso: inflamação, sono e emagrecimento



O mais curioso é que a privação de sono também aumenta a inflamação. Ou seja, temos um ciclo perigoso: a inflamação dificulta o sono, o sono ruim aumenta a irritação e isso atrapalha o emagrecimento. Para quebrar esse ciclo, precisamos cuidar da noite com o mesmo carinho que cuidamos da alimentação.

Estratégias para melhorar o sono e o emagrecimento

Higiene do Sono

- Evitar telas à noite
- Reduzir luzes artificiais
- Manter horários regulares para dormir e acordar
- Usar suplementos naturais como magnésio ou melatonina (quando indicado)
- Praticar relaxamento antes de se deitar

Nutrientes Aliados

Triptofano	Presente em banana, grão-de-bico, ovos e castanhas.
Magnésio	Essencial para o relaxamento muscular e nervoso.
Vitamina B6	Ajuda na produção de melatonina.
Zinco	Importante para a regulação do sono.
Compostos de Plantas	Camomila, passiflora e lavanda podem atuar como aliados naturais para a qualidade do sono.

Em resumo: quem dorme melhor emagrece com mais saúde e tem menos dor, menos compulsão, mais controle emocional e menos inflamação. Por isso, quando o emagrecimento está difícil, vale perguntar: "Como está o seu sono?"



O papel da ansiedade, do estresse e da mente no controle do peso e da ansiedade



Você já tentou começar uma dieta e, logo nos primeiros dias difíceis, sentindo aquela vontade incontrolável de comer? Ou talvez tenha se visto comendo mesmo sem fome, apenas para enganar o coração apertado ou o pensamento acelerado? Pois é. A mente tem um papel muito maior no emagrecimento do que costumamos imaginar.

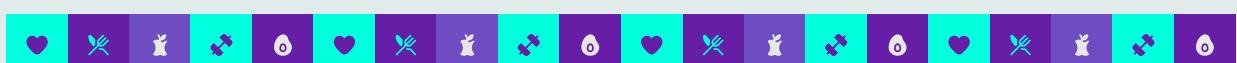
A conexão mente-corpo no controle do peso

A ansiedade, o estresse psicológico e as emoções reprimidas não afetam apenas o humor.

Eles mexem diretamente com o intestino, com a imunidade e com a forma como o corpo processa e armazena energia.

Em pacientes com doenças autoimunes, isso é ainda mais evidente.

O cérebro e o intestino se comunicam o tempo todo e essa conversa afeta até o tipo de alimento que escolhemos.



O impacto do estresse no metabolismo

Cortisol: O Vilão Silencioso

O estresse prolongado ativa constantemente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, fazendo com que o corpo produza mais cortisol. Esses hormônios, apesar de importantes para a sobrevivência, em excesso se tornam um verdadeiro vilão.

Ele aumenta a fome, reduz a saciedade, piora a inflamação e interfere na sensibilidade à insulina. Ou seja, mesmo comendo um pouco, uma pessoa pode continuar inflamando e tendo dificuldade para emagrecer.

Disbiose Intestinal

Além disso, o cortisol interfere na microbiota intestinal, diminuindo a diversidade de bactérias boas e favorecendo a disbiose.

Essa alteração na flora intestinal impacta o metabolismo, a produção de neurotransmissores como serotonina e GABA, e aumenta a permeabilidade intestinal, o que pode agravar processos autoimunes.

O impacto do estresse no metabolismo

A mente estressada também tem menos energia para fazer escolhas saudáveis.

O **autocuidado diminui**. A culpa e a frustração tomam o lugar da consciência alimentar. Em vez de nutrir o corpo, a comida passa a ser usada como anestésico.

Isso é chamado de “**fome emocional**”, e não tem nada a ver com fraqueza. É um mecanismo de sobrevivência que o cérebro usa para tentar aliviar a dor emocional.



Estratégias para o bem-estar e o controle do peso

Por isso, tratar a ansiedade e o estresse não é um luxo, é uma parte essencial do tratamento. Estratégias como meditação, respiração consciente, atividade física leve e prazerosa, psicoterapia, acupuntura, uso de fitoterápicos como ashwagandha (Plantas), passiflora ou rodiola, além da nutrição funcional com foco em nutrientes reguladores do humor, fazem toda a diferença.



Meditação e Respiração

Práticas que acalmam a mente e o corpo.



Atividade Física

Exercícios leves e prazerosos.



Psicoterapia e Acupuntura

Apoio profissional para o equilíbrio emocional.



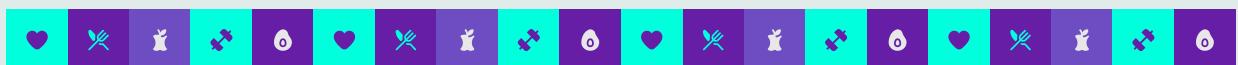
Fitoterápicos

Ashwagandha, passiflora, rodiola para modulação do humor.

compreensão e apoio interno

Você não precisa vencer a mente para emagrecer. Precisa apenas compreender, acolher suas emoções e criar uma rotina de apoio interno que sustente suas escolhas.

O processo é tão psicológico quanto biológico. E a boa notícia é que tudo pode ser modulado com amor, conhecimento e paciência.





O intestino como órgão endócrino: hormônios da saciedade, fome e metabolismo

Pouca gente sabe, mas o intestino é um dos maiores órgãos endócrinos do corpo.

Ele não apenas absorve nutrientes, como também produz uma verdadeira orquestra de hormônios que regulam a fome, a saciedade, o metabolismo e até o comportamento alimentar.

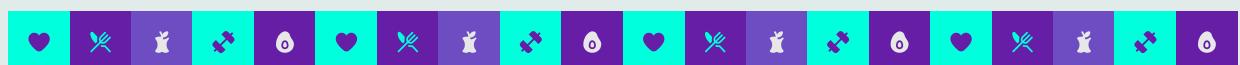
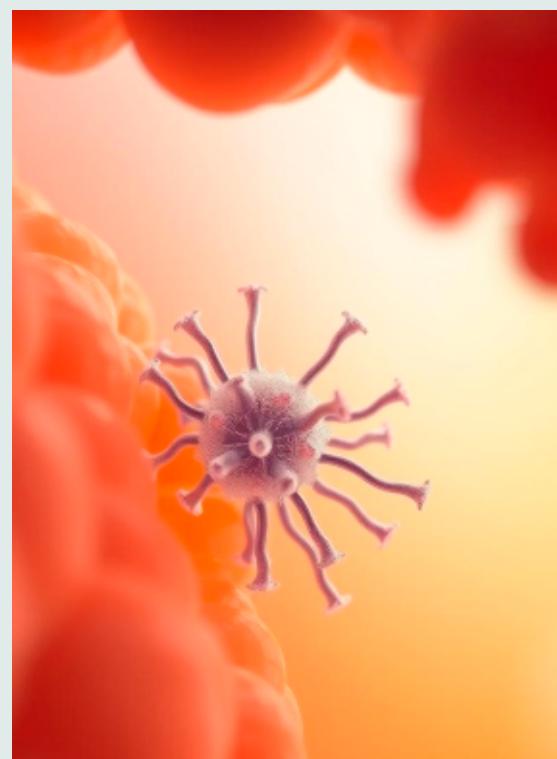
Quando se trata de emagrecimento e doenças autoimunes, entender essa função endócrina do intestino é essencial.

Células enteroendócrinas e peptídeos hormonais

A parede intestinal é rica em células enteroendócrinas, que secretam peptídeos com função hormonal.

Entre eles estão a grelina, GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon tipo 1), PYY (peptídeo YY), colecistocinina e GIP (peptídeo inibidor gástrico).

Essas substâncias se comunicam com o cérebro por meio do nervo vago e da corrente sanguínea, sinalizando quando estamos com fome ou satisfeitos e regulando o gasto energético.





Grelina: o hormônio da fome



Produção

A grelina é conhecida como o "hormônio da fome". Ela é produzida no estômago e no intestino delgado, e seus níveis aumentam quando estamos em jejum.



Função

Além de estimular o apetite, ela também atua no hipotálamo modulando o desejo por alimentos calóricos.

Hormônios da saciedade e fatores que os afetam

Em contrapartida, hormônios como GLP-1 e PYY são liberados após a ingestão de alimentos e promovem saciedade. O problema é que esse sistema tão inteligente pode ser alterado por fatores comuns no dia a dia:

Microbiota Desequilibrada

Afeta diretamente a produção hormonal intestinal

Dieta Rica em Ultraprocessados

Prejudica a sinalização dos hormônios da saciedade

Noites Mal Dormidas

Alteram a produção de hormônios reguladores

Estresse Crônico

Interfere no eixo intestino-cérebro

Uso de Medicamentos

Pode alterar a flora intestinal e a produção hormonal

Inflamação Crônica Intestinal

Compromete a função endócrina do intestino



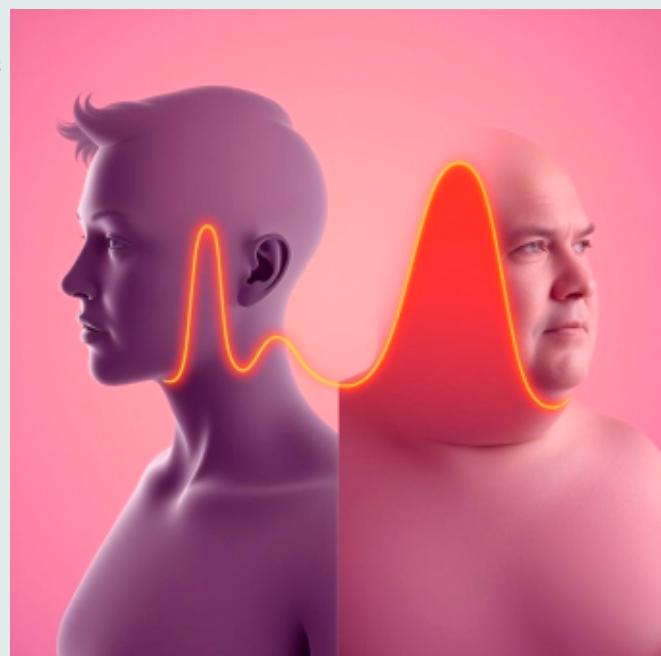
O **GLP-1**, por exemplo, além de promover saciedade e reduzir o esvaziamento gástrico, também melhora a sensibilidade à insulina. Ele é produzido no íleo e no cólon, especialmente em resposta a alimentos ricos em fibras e compostos bioativos. Uma dieta pobre em fibras ou a disbiose intestinal podem reduzir significativamente a produção natural de **GLP-1**, dificultando o controle do apetite e a regulação glicêmica. Já o **PYY** é produzido no intestino grosso e tem papel fundamental no sinal de "chega, estou satisfeito". Sua liberação também depende de uma microbiota saudável e do consumo de gorduras boas, fibras e proteínas.

Impacto na obesidade e Doenças Autoimunes

Estudos mostram que indivíduos com obesidade costumam ter níveis mais baixos de PYY, o que os leva a comer porções maiores e sentir saciedade com mais dificuldade.

A presença de inflamação intestinal, comum em doenças autoimunes, também prejudica a produção e sensibilidade a esses hormônios.

Além disso, a inflamação afeta o eixo intestino-cérebro, favorecendo mecanismos de fome emocional e aumento de apetite por alimentos ricos em açúcar e gordura.



Inflamação Intestinal

Prejudica a produção hormonal



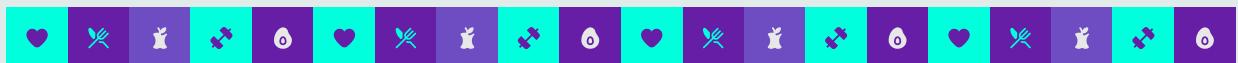
Desequilíbrio Hormonal

Redução de PYY e outros hormônios da saciedade



Aumento do Apetite

Dificuldade em sentir saciedade e controlar porções



Estratégias nutricionais e de estilo de vida

Mas há boas notícias. A nutrição funcional e o estilo de vida têm grande impacto positivo nessa regulação.

	Fibras Solúveis	Aveia, chia, linhaça, frutas
	Prebióticos	Alho, cebola, espargos
	Gorduras Saudáveis	Azeite, abacate, castanhas
	Alimentos Fermentados	Kefir, kombucha, iogurte
	Refeições Conscientes	Comer com atenção plena
	Jejum Intermitente	Quando bem indicado

A prática de jejum intermitente, quando bem indicada, também pode melhorar a sensibilidade aos hormônios da fome e modular a resposta insulínica. E, claro, o sono de qualidade e a redução do estresse complementam esse cuidado, pois o eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal) também interfere na produção de grelina e leptina.



O Intestino como maestro do emagrecimento

O intestino, quando bem cuidado, deixa de ser apenas um tubo digestivo e se torna um verdadeiro **maestro do emagrecimento**. Quando ignorado, ele sabota até a melhor dieta.

Portanto, respeitar a sua função hormonal e dar suporte para que ele produza os sinais certos é uma das chaves para um emagrecimento sustentável e alinhado à saúde autoimune.



Quando o corpo armazena ao invés de gastar: mitocôndrias, energia e metabolismo travado



Você já teve a sensação de estar fazendo tudo certo, mesmo assim o peso não muda? Essa frustração é muito comum, especialmente em pessoas com doenças autoimunes. O que poucos sabem é que por trás disso pode haver um motivo celular bem específico: **disfunção mitocondrial**. Sim, lá dentro de cada célula existe uma organela que decide se o corpo vai gastar ou estocar energia.

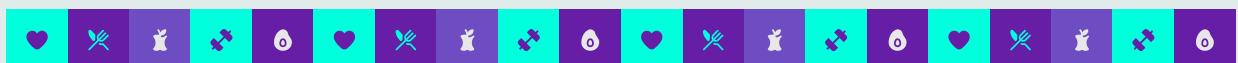
As mitocôndrias são estruturas responsáveis pela produção de ATP, a principal moeda energética do nosso corpo.

Elas são como pequenas usinas que transformam os nutrientes dos alimentos em energia útil para manter todos os processos vitais funcionando: desde o batimento cardíaco até o raciocínio. E quando estão comprometidas, todo o sistema entra em modo de economia, inclusive o metabolismo. Em condições autoimunes e inflamatórias, há um aumento de espécies reativas de oxigênio, os chamados radicais livres.

Danos mitocondriais e suas consequências

Oxidação Mitocondrial

Esses compostos oxidam e danificam as mitocôndrias, reduzindo sua eficiência na produção de energia e levando à fadiga crônica, perda de massa muscular, dificuldade de emagrecimento e até alterações cognitivas.



Estratégia de Sobrevida

O corpo, ao perceber essa deficiência energética, responde com uma estratégia ancestral de sobrevida: estocar gordura.

Metabolismo Alterado

Além disso, há menor oxidação de gordura como fonte primária de energia, o que favorece o acúmulo de tecido adiposo mesmo com uma ingestão calórica reduzida. Em vez de "queimar", o corpo passa a «guardar» energia.

Isso é ainda mais exacerbado quando há carência de nutrientes como magnésio, coenzima Q10, riboflavina, ferro, L-carnitina e ácidos graxos essenciais, todos fundamentais para o funcionamento mitocondrial saudável.

Desregulação hormonal e metabolismo travado

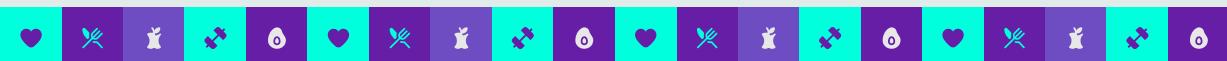
O estresse oxidativo contínuo também desregula vias hormonais, como a da leptina (hormônio da saciedade) e da insulina, agravando a resistência metabólica. Em vez de receber o sinal para parar de comer ou liberar a gordura estocada, o organismo ignora esses recados. O resultado? Um **metabolismo travado**, mesmo com boas intenções alimentares.

Revertendo o quadro: nutrição mitocondrial estratégica

Felizmente, esse quadro pode ser revertido com uma nutrição mitocondrial estratégica.

Remover Inflamatórios

O primeiro passo é remover os fatores que inflamam e intoxican as células: excesso de açúcar, óleos refinados, aditivos químicos e alimentos ultraprocessados.



Incluir Alimentos Protetores

Depois, entra a inclusão de alimentos antioxidantes (frutas vermelhas, cúrcuma, cacau, vegetais verde-escuros), fontes de gordura boa (óleo de coco, azeite extravirgem, peixes) e micronutrientes-chave.

Exercícios Estratégicos

A prática de exercícios leves, como caminhadas em jejum, yoga ou musculação de baixa intensidade, pode estimular a biogênese mitocondrial, ou seja, a criação de novas mitocôndrias.

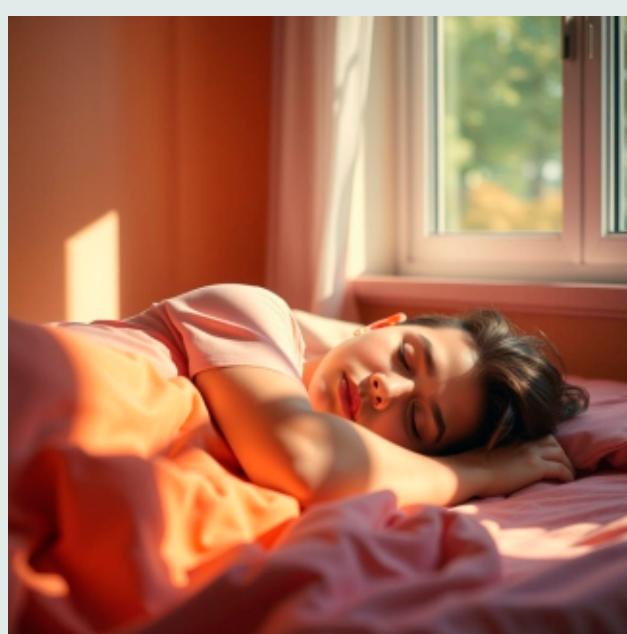
Pilares essenciais para a saúde mitocondrial

Hábitos de Vida

Dormir bem, se expor à luz solar e reduzir o estresse também são pilares essenciais, pois sinalizam ao corpo que é seguro gastar energia.

Suplementação Estratégica

Na suplementação, a combinação de coenzima Q10, magnésio dimalato, acetil-L-carnitina, ácido alfa-lipóico, riboflavina e NAC pode ser utilizada com acompanhamento profissional.



- Restaura capacidade energética celular
 - Melhora desempenho metabólico
 - Protege função mitocondrial em tecidos sensíveis

Esses compostos ajudam a restaurar a capacidade energética celular e melhoraram o desempenho metabólico, além de atuar como protetores da função mitocondrial em tecidos sensíveis, como o cérebro e o músculo.



Cuidar do motor de um carro. Se elas estão lentas, desgastadas ou inflamadas, não importa a qualidade do combustível (alimento), o desempenho não será o mesmo. Mas com o cuidado certo, elas voltam a funcionar como verdadeiras geradoras de vitalidade. E então, o corpo volta a queimar, não apenas estocar. *Volta a viver, e não apenas sobreviver.*



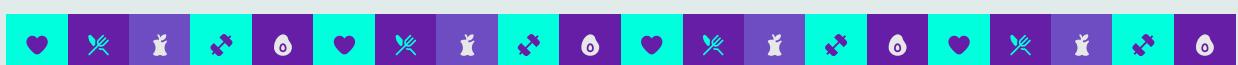
Fitoterapia como apoio na inflamação e modulação do apetite

A fitoterapia vem ganhando cada vez mais espaço nas abordagens integradas de saúde. E não é por acaso. As plantas medicinais oferecem compostos bioativos com efeitos comprovados sobre inflamação, metabolismo, apetite e regulação do sistema imune.

Fitoterapia e emagrecimento em Doenças Autoimunes

Em pessoas com doenças autoimunes que também buscam emagrecimento, o uso bem orientado de fitoterápicos pode fazer uma diferença real e segura no processo.

Em primeiro lugar, é importante entender que não se trata de "emagrecer com cápsulas", e sim de oferecer ao organismo moléculas naturais que auxiliem a modular processos que estão desregulados.



Fitoterápicos e seus mecanismos de ação

Entre eles, destacam-se o desequilíbrio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, a inflamação crônica de baixo grau, a disbiose intestinal e a resistência à insulina. A fitoterapia entra como ferramenta de apoio, não como solução mágica. Alguns fitoterápicos se destacam por sua ação anti-inflamatória sistêmica. A cúrcuma longa, por exemplo, contém curcuminoïdes com efeito comprovado na inibição de mediadores inflamatórios como NF- κ B, TNF-alfa e interleucinas pró-inflamatórias. A forma de absorção faz toda a diferença.



Cúrcuma Lipossomal

Associada à fosfatidilcolina ou piperina, aumenta consideravelmente sua biodisponibilidade, tornando sua ação mais eficaz no trato digestivo e no tecido adiposo inflamado.



Cúrcuma Micelizada

Interessante para ação sistêmica, sendo absorvida de forma mais rápida e eficiente.



Garcinia Cambogia

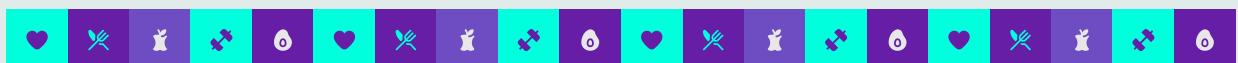
Efeito sobre a enzima ATP-citrato-liase, reduzindo a lipogênese hepática. Sua indicação deve ser criteriosa e acompanhada de avaliação hepática.



Chá Verde

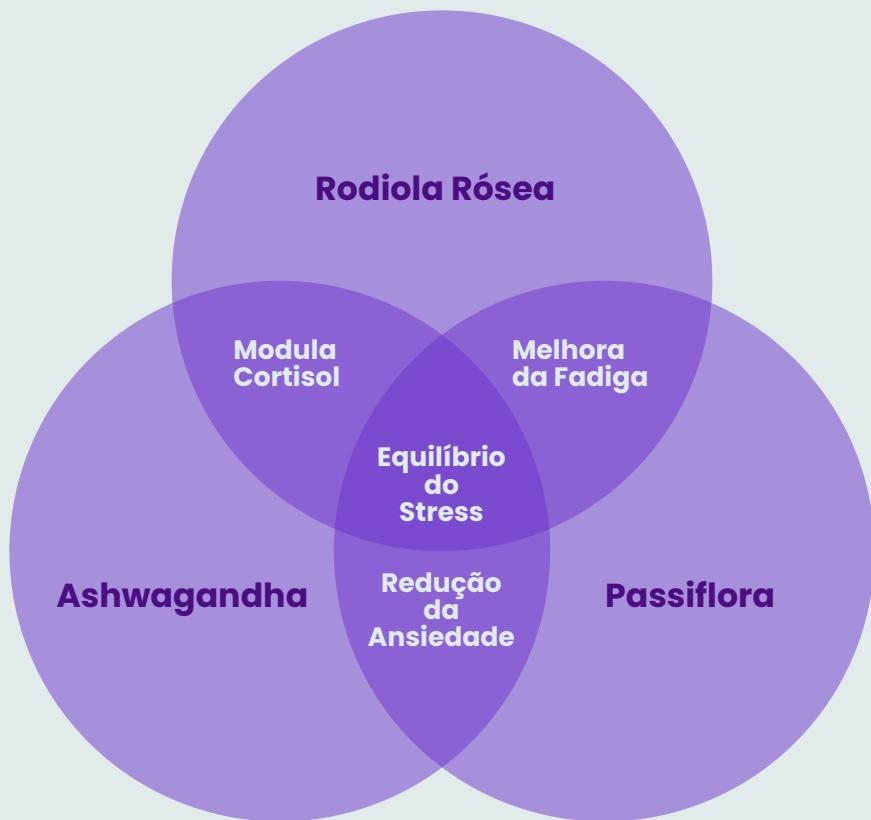
Rico em catequinas como a epigalocatequina-galato (EGCG), tem efeito termogênico leve, antioxidante e anti-inflamatório, além de promover melhora da sensibilidade à insulina.

⚠️ Atenção ao uso de fitoterápicos conforme recomendação na página 42.

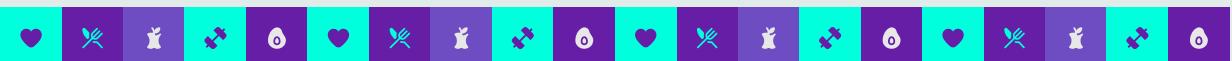


Plantas para ansiedade e compulsão alimentar

No campo da ansiedade e compulsão alimentar, que frequentemente acompanham pacientes com dor crônica ou restrições alimentares, algumas plantas se mostram especialmente úteis.



Ashwagandha	Passiflora	Rodiola Rósea
A ashwagandha (Withania somnífera) ajuda a modular o cortisol e tem efeito adaptógeno.	A passiflora atua como ansiolítico leve, melhorando a qualidade do sono.	A rodiola rósea, por sua vez, auxilia na melhora da fadiga mental e da motivação, além de modular neurotransmissores como serotonina e dopamina.



Plantas com ação prebiótica e gastroprotetora

Não podemos esquecer das plantas com ação prebiótica ou que beneficiam diretamente o intestino.

Alcaçuz Deglicirrizinado

Possui propriedades gastroprotetoras.

Espinheira-Santa

Beneficia diretamente o intestino com ação protetora.

Gengibre

Possui propriedades gastroprotetoras e anti-inflamatórias.

Psyllium

Auxilia tanto na saciedade quanto na formação de um ambiente intestinal mais propício à multiplicação de bactérias benéficas.



É fundamental lembrar que o uso de fitoterápicos deve ser sempre individualizado. Cada paciente responde de forma única, e nem todos os compostos são indicados em todos os tipos de autoimunidade.

Algumas plantas podem estimular o sistema imune de forma indesejada ou interagir com medicações em uso, como imunossupressores.

Ao prescrever, o nutricionista deve se basear em evidências científicas, segurança clínica e, principalmente, no contexto de vida do paciente.

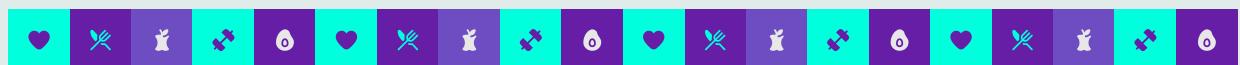
- ☐ Nem sempre é preciso usar extratos caros e importados. Muitas vezes, um chá de qualidade tomado no momento certo do dia pode ter efeitos perceptíveis no bem-estar, no sono e no apetite. É o caso do chá de camomila, do mulungu e do capim-limão, todos com leve ação calmante.



A arte da fitoterapia na clínica funcional

Fitoterapia é ciência, é história e é cuidado.

Inserida de forma estratégica em um plano alimentar bem elaborado, ela apoia o corpo na busca por equilíbrio e oferece recursos naturais para aliviar sintomas, reduzir inflamação e melhorar a resposta ao tratamento. A natureza nos fornece ferramentas valiosas. Saber usá-las com sabedoria é uma arte da clínica funcional.





Integrais? Nem sempre: o impacto dos grãos no intestino sensível

A verdade sobre os alimentos integrais

Durante anos, ouvimos que os alimentos integrais são mais saudáveis, ajudam na saciedade e auxiliam no emagrecimento.

Mas será que isso é verdade para todo mundo? Quando falamos de pacientes com doenças autoimunes, especialmente aqueles com intestino inflamado ou com histórico de hipersensibilidade alimentar, o consumo de grãos integrais pode não ser tão benéfico quanto parece.

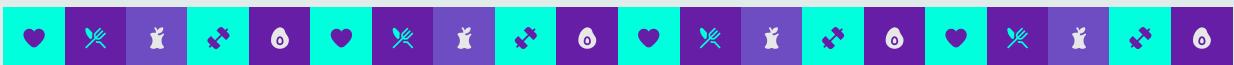
Grãos como trigo integral, cevada, centeio e até mesmo a aveia contêm componentes que podem ser agressivos à mucosa intestinal **em algumas pessoas**.



Componentes agressivos dos grãos

Entre esses elementos, destacam-se o glúten, as lectinas e os fitatos. Essas substâncias são naturalmente produzidas pelos vegetais como mecanismos de defesa e, embora sejam toleradas por muitos indivíduos, em pessoas com sensibilidade intestinal aumentada elas podem agravar o quadro inflamatório.

A presença de fitatos, por exemplo, reduz a absorção de minerais como ferro, zinco, cálcio e magnésio.



Já as lectinas, em contato com um intestino já permeável, podem provocar reações imunes que aumentam a inflamação sistêmica. Para pessoas com doenças autoimunes, isso pode se traduzir em mais dor articular, alterações de pele, piora da fadiga e até travas no processo de emagrecimento.

Glúten

Proteína presente no trigo, cevada e centeio que pode desencadear reações inflamatórias em pessoas sensíveis

Lectinas

Proteínas que podem aumentar a permeabilidade intestinal e provocar reações imunes sistêmicas

Fitatos

Reducem a absorção de minerais essenciais como ferro, zinco, cálcio e magnésio

Processamento e contaminantes

Outro ponto importante é que muitos grãos comercializados no Brasil passam por um processamento agressivo e por exposição a agrotóxicos. A forma como são cultivados, armazenados e refinados pode alterar sua composição nutricional e favorecer a presença de micotoxinas, como a aflatoxina. Esse tipo de substância prejudica diretamente o fígado e pode agravar a resposta imune do corpo, gerando um estado inflamatório silencioso e persistente.

Cultivo

Exposição a agrotóxicos nos campos



Processamento

Métodos agressivos e refinamento



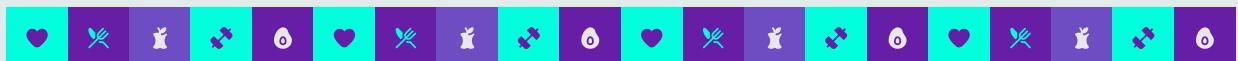
Armazenagem

Risco de mofo e micotoxinas



Consumo

Impacto no fígado e no sistema imune



Dose, frequência e cultura alimentar

Além disso, há uma questão de dose e frequência. Alimentos como arroz integral, feijão, milho e derivados fazem parte da cultura alimentar brasileira e não precisam ser excluídos completamente. Mas, em uma fase inicial de modulação intestinal e controle inflamatório, reduzir a carga de antinutrientes e compostos agressivos pode ser fundamental para a recuperação da mucosa e para o bom funcionamento da digestão e absorção. Um intestino sensível, permeável e com disbiose pode reagir mal até mesmo a alimentos considerados "naturais" ou "saudáveis". Por isso, a individualização é a chave.

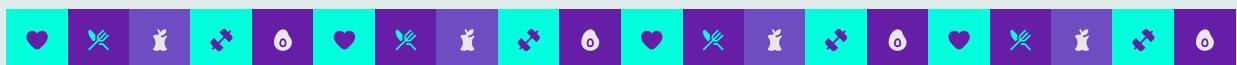


Lembre-se:

A individualização é a chave para um plano alimentar adequado. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra, especialmente quando falamos de condições autoimunes.

Alternativas mais leves

Em muitos casos, utilizar por um período fontes de carboidratos mais leves, como raízes cozidas (batata-doce, mandioquinha, inhame), abóboras e frutas cozidas, ajuda a aliviar os sintomas, melhorar a energia e permitir uma perda de peso mais eficiente, sem sobrecarregar o sistema digestivo.





Batata-doce

Rica em fibras solúveis e vitamina A, é mais facilmente digerida que grãos integrais



Inhame

Fonte de carboidratos complexos e minerais, com baixo potencial inflamatório



Abóboras

Contêm antioxidantes e são gentis ao sistema digestivo sensibilizado



Frutas cozidas

O cozimento reduz compostos potencialmente irritantes e facilita a digestão

Métodos de preparo

Outro ponto que merece atenção é a forma de preparo. Deixar os grãos de molho, germiná-los, fermentar com culturas vivas ou usar métodos como a cocção lenta são estratégias que reduzem os antinutrientes e tornam esses alimentos mais toleráveis.

Ainda assim, tudo deve ser avaliado de forma cuidadosa, considerando sinais clínicos, exames laboratoriais e, principalmente, a resposta individual de cada organismo.



Deixar de molho

Reduz fitatos e outros antinutrientes



Germinação

Aumenta biodisponibilidade de nutrientes



Fermentação

Culturas vivas melhoram digestibilidade



Cocção lenta

Facilita quebra de compostos complexos



Microbiota e imunidade



Pacientes com doenças autoimunes frequentemente apresentam alterações na microbiota e nos níveis de imunoglobulina A secretora, o que os torna mais suscetíveis a reações alimentares mesmo com pequenas quantidades.

Não se trata de demonizar os grãos, mas de entender quando e como usá-los com sabedoria.

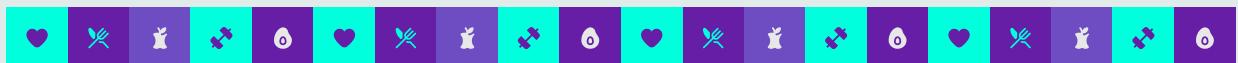
Em um plano alimentar voltado ao emagrecimento com modulação intestinal, às vezes o segredo não está apenas no que se come, mas no que se deixa de consumir por um tempo.

Não se trata de sacrificar os grãos, mas de entender quando e como usá-los com sabedoria.



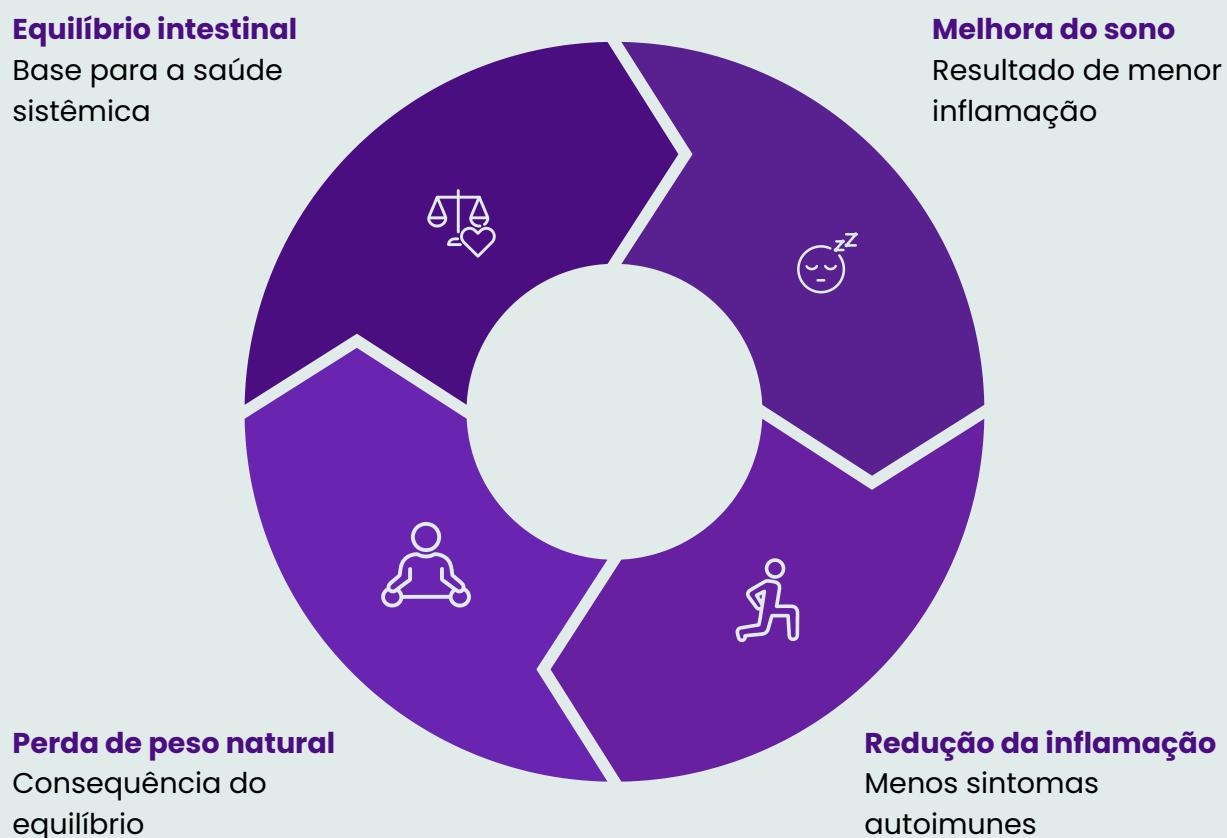
Atenção:

Pacientes com doenças autoimunes podem reagir mesmo a pequenas quantidades de alimentos potencialmente inflamatórios devido às alterações na microbiota e nos níveis de imunoglobulina A secretora.

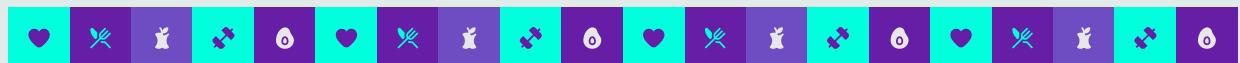


Individualização é a chave

O mais importante é abandonar o pensamento de que existe uma única dieta ideal para todos. Para quem vive com uma condição autoimune, o corpo fala com mais intensidade e clareza. E o intestino, quase sempre, está no centro dessa conversa. Quando respeitado, ele responde com equilíbrio, melhora do sono, redução da inflamação e, sim, perda de peso mais natural.



Para quem vive com uma condição autoimune, o corpo fala com mais intensidade e clareza. E o intestino, quase sempre, está no centro dessa conversa.





Como evitar recaídas: alta com autonomia e plano de longo prazo

Emagrecer com doenças autoimunes exige muito mais do que perder peso. Exige entendimento, respeito ao próprio corpo e construção de uma rotina possível, realista e sustentável. Por isso, o fim de um processo guiado não deve significar o fim do cuidado, mas sim o início da autonomia. Muitas pessoas, após emagrecerem, relaxam com os hábitos que sustentavam seus avanços.



Desafios pós-emagrecimento

A alimentação volta a ser desorganizada, o sono piora, o estresse domina e o intestino começa a dar sinais de alerta. Isso não acontece por fraqueza. Acontece porque o cérebro humano tende a retornar ao caminho mais conhecido, especialmente quando está cansado, sobrecarregado ou desestimulado.

Plano de alta bem definido

É nesse momento que o plano de alta precisa estar bem definido. Ter estratégias de manutenção significa criar um sistema de autorregulação que funcione mesmo sem um profissional por perto.



Isso pode incluir:

Um cardápio base semanal com opções rotativas.

Lista de substituições seguras por grupos alimentares.

Ritual semanal de organização (compras, preparo, planejamento).

Ferramentas de autoavaliação simples, como diário de sintomas e fome.

Espaço para o prazer alimentar sem culpa, com equilíbrio a alta não é o fim, é um rito de passagem.

É o momento em que o paciente deve reconhecer tudo o que aprendeu: entender seus gatilhos, perceber seus sinais precoces de inflamação, saber adaptar a alimentação em períodos de estresse, viagens ou festas e, acima de tudo, respeitar os momentos em que o corpo pede mais acolhimento.

Como lidar com recaídas

Também é essencial orientar o paciente sobre como agir diante de recaídas. Em vez de entrar no ciclo de culpa e abandono, ele deve saber como "voltar para casa", ou seja, retomar a base alimentar, reequilibrar o intestino, focar no sono e na hidratação, e aplicar práticas restaurativas como meditação, banhos de sol e caminhadas conscientes.

Retomar a base alimentar

Voltar aos alimentos que funcionam bem para seu corpo

Reequilibrar o intestino

Priorizar alimentos anti-inflamatórios e probióticos



Focar no sono e hidratação

Garantir descanso adequado e ingestão de água suficiente

Aplicar práticas restaurativas

Meditação, banhos de sol e caminhadas conscientes

Acompanhamento periódico

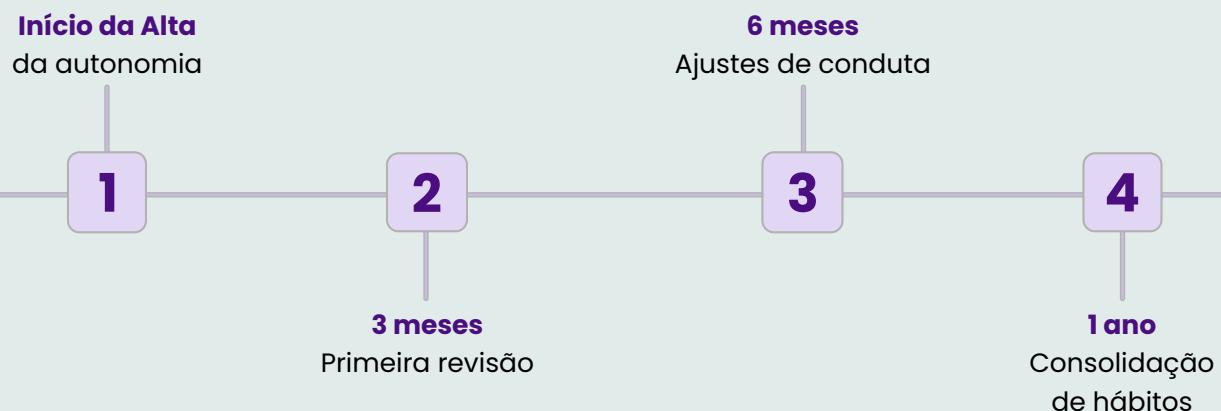
Um plano de longo prazo bem estruturado também inclui acompanhamento periódico.

Mesmo após a alta, encontros de revisão a cada 3 ou 6 meses ajudam a manter o vínculo, ajustar condutas e prevenir recaídas silenciosas.



Por fim, é fundamental que o paciente entenda que sua história não é igual à de ninguém.

O corpo autoimune responde de maneira singular e cíclica.



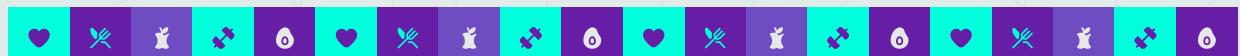
Autonomia com gentileza

Há momentos de expansão e momentos de recolhimento. E tudo bem. O importante é cultivar autonomia com gentileza e compromisso.



Cuidar da saúde não deve ser um fardo, mas uma escolha diária de respeito e presença.

E quando essa escolha vem do amor, ela dura para sempre.





Cardápios anti-inflamatórios: exemplos com 1200, 1500 e 2000 kcal

Nem toda caloria é igual. Em pacientes com doenças autoimunes, o mais importante não é contar calorias com obsessão, mas entender de onde elas vêm, como se comportam no corpo e como modulam a inflamação e o apetite.

Por isso, os cardápios a seguir foram pensados para funcionar como referência e não como dieta fechada. A ideia é mostrar que é possível comer bem, com sabor, equilíbrio e funcionalidade, mesmo com metas calóricas diferentes.

Os cardápios foram elaborados com base em alimentos naturais, ricos em fibras, fitoquímicos e antioxidantes, com exclusão de trigo, leite e alimentos ultraprocessados. A distribuição de macronutrientes respeita o foco proteico e a presença de gorduras boas, sem exagerar nos carboidratos refinados. Todos os cardápios contemplam opções práticas e versáteis, com medidas caseiras e sugestões reais de organização para o dia a dia.

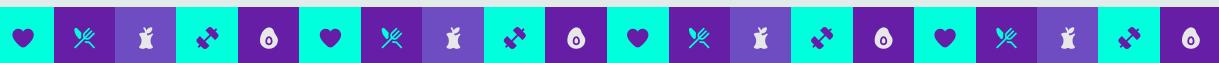
Cardápio 1 – 1200 kcal/dia: foco em desinflamar e modular apetite

Café da manhã

- 1 copo de água morna com limão em jejum
- 1 fatia média de batata-doce cozida
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
- 1 ovo mexido com cúrcuma
- 1 xícara de chá de camomila

Lanche da manhã

- 1 colher de sopa de semente de girassol tostada
- 1 rodela de abacaxi com hortelã



Almoço

- 3 colheres de sopa de arroz integral com cúrcuma
- 1 concha média de feijão-preto com louro
- 1 posta pequena de peixe grelhado com limão (150 g)
- Salada verde com azeite, chia e vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de couve refogada no alho

Lanche da tarde

- 1 colher de sopa de pasta de grão-de-bico (homus)
- 4 palitos de cenoura crua
- 1 infusão de erva-doce ou chá digestivo

Jantar

- Sopa de abóbora com gengibre (2 conchas)
- 1 colher de sopa de semente de abóbora tostada
- 1 xícara de chá de camomila ou melissa

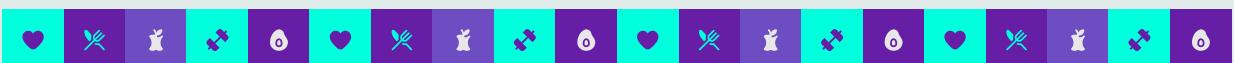
Ceia (opcional)

- 1 colher de sopa de pasta de amêndoas sem açúcar

Cardápio 2 – 1500 kcal/dia: foco em equilíbrio e saciedade

Café da manhã

- 1 panqueca de banana com farinha de linhaça e ovo
- 1 colher de chá de pasta de castanha
- 1 xícara de chá de rooibos com limão



Lanche da manhã

- 1 fatia de melão + 1 colher de semente de linhaça

Almoço

- 4 colheres de sopa de arroz vermelho
- 1 concha de lentilha com cúrcuma
- 1 filé de frango grelhado com ervas (150 g)
- Salada colorida com beterraba ralada, alface e pepino
- 1 colher de sopa de azeite funcional

Lanche da tarde

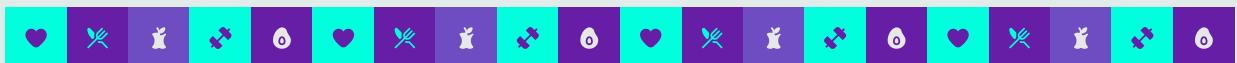
- 1 pote de iogurte vegetal com chia (200 ml)
- 1 colher de sobremesa de cacau nibs

Jantar

- 1 omelete com 2 ovos, espinafre e cebola
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- Salada morna de brócolis com alho

Ceia

- 1 quadrado de chocolate 70% cacau + chá calmante



Cardápio 3 – 2000 kcal/dia: foco em performance e manutenção muscular



Café da manhã

- 2 ovos cozidos
- 1 fatia de mandioca cozida com azeite de oliva
- 1 colher de sopa de sementes mistas (girassol, abóbora, linhaça)
- 1 smoothie de frutas vermelhas com leite vegetal e proteína vegana (200 ml)



Lanche da manhã

- 1 maçã com canela + 1 colher de sopa de pasta de amendoim



Almoço

- 5 colheres de sopa de arroz integral com brócolis
- 1 concha cheia de grão-de-bico com cúrcuma e limão
- 1 posta grande de peixe assado com alho e ervas (200 g)
- Salada crua com azeite funcional e vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de abacate com sal e limão



Lanche da tarde

- 1 panqueca de aveia com banana + canela
- 1 colher de chá de mel ou xarope de bordo



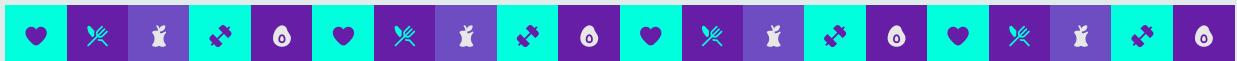
Jantar

- 2 ovos mexidos com tomate, espinafre e cúrcuma
- 1 batata-doce pequena assada com ervas
- Salada morna de repolho roxo com gergelim



Ceia

- 1 porção de mix de castanhas + 1 chá digestivo





Receita funcional: brownie de batata-doce sem farinha e sem lácteos

Prazer e saúde podem caminhar juntos

Muita gente associa o processo de emagrecer com privação total de prazeres.

E quando falamos em doenças autoimunes, esse medo se intensifica ainda mais.

Afinal, como manter uma alimentação gostosa sem glúten, sem leite, com menos açúcar e ainda assim sentir prazer? A boa notícia é que, sim, é possível. Com alimentos naturais, combinações inteligentes e um toque de criatividade, podemos fazer verdadeiras alquimias na cozinha.

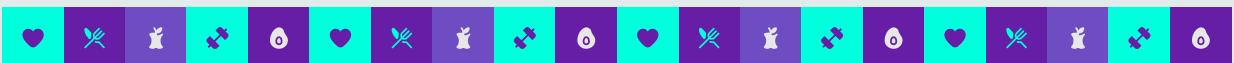


Um brownie que nutre o corpo e a alma

Este brownie de batata-doce é um exemplo disso. Ele tem tudo que um doce precisa: textura macia, sabor aconchegante, dulçor equilibrado e ingredientes que nutrem o corpo. É livre de farinha refinada, não leva leite nem derivados, e pode ser adoçado de forma funcional.

Benefícios dos ingredientes

A batata-doce garante a base úmida, o cacau entra com seus polifenóis antioxidantes, o ovo dá estrutura e o xilitol ou o xarope de bordo equilibram o sabor sem picos de glicemia.



Quando consumir

Você pode fazer essa receita para consumir em momentos especiais, como uma sobremesa no domingo, ou até como uma estratégia de acolhimento emocional nos dias mais desafiadores.

Afinal, um corpo nutrido também precisa de carinho. A comida pode, sim, ser um gesto de autocuidado, desde que escolhida com consciência e propósito.

Receita – Brownie funcional de batata-doce:



Ingredientes

Ingredientes Base

- 1 xícara de batata-doce cozida e amassada (aproximadamente 150 g)
- 2 ovos grandes
- 1/3 de xícara de xilitol ou 3 colheres de sopa de xarope de bordo (xilitol ou calda de agave azul)
- 1/3 de xícara de cacau em pó 100% (sem açúcar)

Gorduras e Aromas

- 1/4 de xícara de óleo de coco ou azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de chá de extrato natural de baunilha
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal rosa



Opcional

- 1 colher de sopa de nibs de cacau ou nozes picadas

Modo de preparo



Preparação inicial

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma assadeira pequena com um pouco de óleo de coco ou forre com papel manteiga.

Mistura dos ingredientes

Em um bowl, misture a batata-doce amassada com os ovos, o óleo e o adoçante escolhido.

Mexa bem até ficar homogêneo.

Adicione o cacau em pó, o sal e a baunilha. Incorpore tudo com uma espátula. Por fim, adicione o fermento e misture delicadamente.

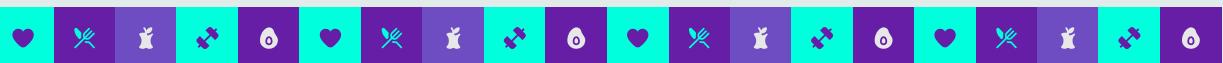
Finalização e armazenamento

Despeje a massa na assadeira, alise com a espátula e, se quiser, salpique nibs de cacau ou nozes por cima. Leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos.

Ele deve firmar nas bordas, mas manter o miolo mais macio.

Espere esfriar antes de cortar. Guarde na geladeira por até 4 dias.

Pode ser congelado em pedaços individuais.



Dicas e informações nutricionais

Dica da nutri:

Esse brownie pode ser um lanchinho da tarde com chá digestivo ou calmante, como camomila ou cidreira.

Também pode ser servido com uma colher de iogurte vegetal natural e canela em dias de TPM ou ansiedade.

Se quiser mais proteína, acrescente uma colher de sopa de whey ou proteína vegetal sem sabor na massa.



110

Calorias

Energia por porção
(kcal)

10

Carboidratos

Gramas por porção

3

Proteínas

Gramas por porção

6

Gorduras

Gramas por porção

2

Fibras

Gramas por porção

Esta receita, além de saborosa, ajuda na saciedade, reduz picos glicêmicos e pode ser incluída com moderação em planos anti-inflamatórios. É uma forma gentil de mostrar ao corpo que comer com saúde não precisa ser um castigo. A alimentação terapêutica pode e deve incluir momentos doces. O que importa é o equilíbrio, a intenção e a escuta do corpo.



Valor nutricional médio por pedaço (rende 8 porções)





Sal funcional e azeite anti-inflamatório: temperando com ciência

Quando falamos em modulação da inflamação, muitas vezes pensamos em suplementos sofisticados ou estratégias nutricionais complexas.

Mas a verdade é que os pequenos detalhes do dia a dia, como o tipo de sal e o azeite que usamos, podem ser tão potentes quanto uma prescrição.

Combinando alimentos funcionais, ervas e compostos bioativos, é possível transformar até o tempero em um aliado do emagrecimento e da saúde intestinal.

O problema do sal refinado

Comecemos pelo sal. Por décadas, o sal refinado foi o único disponível nas prateleiras. Rico em sódio isolado e pobre em outros minerais, seu consumo excessivo tem sido associado ao aumento da pressão arterial, retenção de líquidos e piora da inflamação crônica. Em contrapartida, o uso de sais integrais, como o sal de Mossoró ou o sal rosa do Himalaia, oferece um perfil mineral mais completo, incluindo magnésio, potássio, cálcio e traços de zinco e ferro.



Sal Funcional: Mais que um tempero

Esses minerais são importantes para o equilíbrio eletrolítico, para o metabolismo e para o sistema imunológico. Mas é possível ir além: ao adicionar ervas, especiarias e sementes ao sal integral, criamos um tempero terapêutico.

Cúrcuma

Principalmente em sua forma lipossomal ou combinada à piperina da pimenta, tem absorção intestinal aumentada e potencial de inibir vias inflamatórias como a NF- κ B.

Gergelim Preto

Rico em antioxidantes e minerais, contribui para o perfil terapêutico do sal funcional.

Orégano

Atua como digestivo e possui propriedades antimicrobianas naturais.

Por exemplo, um sal funcional com cúrcuma, pimenta-do-reino, gergelim preto e orégano atua como anti-inflamatório, antioxidante, digestivo e até imunomodulador.

Esse tipo de preparo caseiro ainda preserva o sabor dos alimentos e reduz a necessidade de grandes quantidades de sal, o que é positivo para a saúde cardiovascular. Uma colher de chá rasa do sal funcional pode conter menos sódio do que a mesma medida do sal refinado, com o bônus de entregar fitonutrientes.





Azeite: Pilar da Dieta Mediterrânea

Já o azeite é um dos pilares da dieta mediterrânea, amplamente estudada por seus efeitos benéficos na saúde metabólica, cardiovascular e até imunológica.

Azeite Extravirgem

O azeite extravirgem prensado a frio, especialmente quando armazenado em vidro escuro para evitar oxidação, concentra compostos como o oleocanthal, que possui efeito semelhante ao do ibuprofeno na modulação da inflamação.

Gordura Monoinsaturada

A gordura monoinsaturada presente no azeite também atua de forma protetora sobre as membranas celulares, favorece a sinalização da insulina e contribui para a saciedade.

Azeite funcional: Estratégia anti-inflamatória

Em pacientes com doenças autoimunes, esses efeitos são duplamente importantes, já que muitas vezes há resistência insulínica associada à inflamação de baixo grau.



Para um azeite funcional, a proposta é infundi-lo com ervas frescas e secas, como alecrim, tomilho, manjericão, cúrcuma fresca e pimenta caiena.



Preparo

Essa mistura pode ser preparada em casa, combinando azeite extravirgem com ervas frescas e secas.

Armazenamento

Pode ser armazenada por até 7 dias na geladeira e usada como tempero de saladas, vegetais e até proteínas grelhadas.

Uso Controlado

O uso em spray, com cerca de 1 ml por borrifada (cerca de 8 kcal), também ajuda no controle das calorias, sem abrir "mão" do sabor e dos benefícios funcionais.

Temperos funcionais: Ciência e tradição

Assim, o azeite funcional vira uma estratégia anti-inflamatória segura e deliciosa. Ele também melhora a biodisponibilidade de compostos lipossolúveis de vegetais, como os carotenoides, favorecendo a absorção de nutrientes.

Em um plano alimentar voltado para o emagrecimento com saúde intestinal, esses temperos funcionais representam mais do que um detalhe. Eles simbolizam uma mudança de mentalidade.

Mostram que a nutrição pode ser prazerosa, aromática e terapêutica. E que não se trata de excluir sabores, mas de potencializá-los com intenção.

Em cada pitada e em cada gota, há ciência, há tradição e há cuidado. Um sal que nutre. Um azeite que cura. Um novo jeito de comer com presença.



- ❑ Transforme seus temperos em aliados da saúde, combinando tradição culinária com conhecimento científico.

Prescrição estratégica: 5 cepas probióticas e nutrientes para barreira intestinal

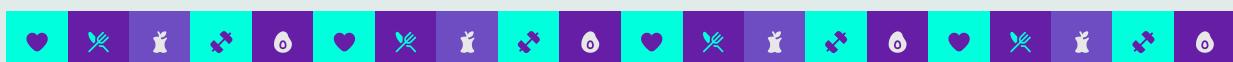
O intestino não é apenas um órgão de digestão. Ele representa a maior interface entre o meio externo e o nosso sistema imunológico. Em pessoas com doenças autoimunes, esse território torna-se ainda mais importante, já que o intestino é, muitas vezes, o ponto de partida para os desequilíbrios inflamatórios que se espalham pelo corpo.

A importância da barreira intestinal

A chamada barreira intestinal é composta por diversas camadas de proteção. A mais conhecida é o epitélio intestinal, formado por células justapostas que impedem a entrada de substâncias indesejadas. Há também a camada de muco, as imunoglobulinas, os enterócitos e, claro, a microbiota intestinal.

Quando essa barreira está íntegra, o corpo consegue controlar bem o que entra e o que deve ser eliminado. Quando está comprometida, surgem a permeabilidade intestinal aumentada, a inflamação crônica e o agravamento de sintomas autoimunes.

A boa notícia é que é possível modular essa barreira com estratégias nutricionais e suplementares bem definidas. O uso de probióticos com cepas específicas, por exemplo, tem se mostrado eficaz na restauração da integridade intestinal e na regulação do sistema imune. No entanto, nem todo probiótico é igual. A escolha precisa ser criteriosa, baseada na função de cada cepa e nas necessidades do paciente.



Cinco cepas probióticas essenciais

As cinco cepas mais estudadas no contexto de modulação da barreira intestinal e da imunidade são:

1

Lactobacillus rhamnosus GG

Conhecida por reforçar as junções epiteliais e modular a resposta inflamatória.

Também contribui para reduzir a colonização de bactérias patogênicas e favorece a produção de mucina.

2

Bifidobacterium lactis Hn019

Associada ao aumento da produção de ácidos graxos de cadeia curta e à melhora da motilidade intestinal, além de ter efeito imunomodulador importante.

3

Lactobacillus plantarum 299v

Atua diretamente na redução da permeabilidade intestinal, com evidências de efeito positivo em doenças inflamatórias intestinais e no humor.

4

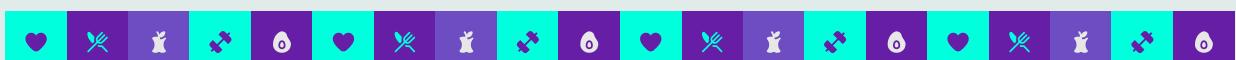
Bifidobacterium breve Br03

Auxilia na recuperação da mucosa e na modulação de células T reguladoras, importantes para o equilíbrio imunológico.

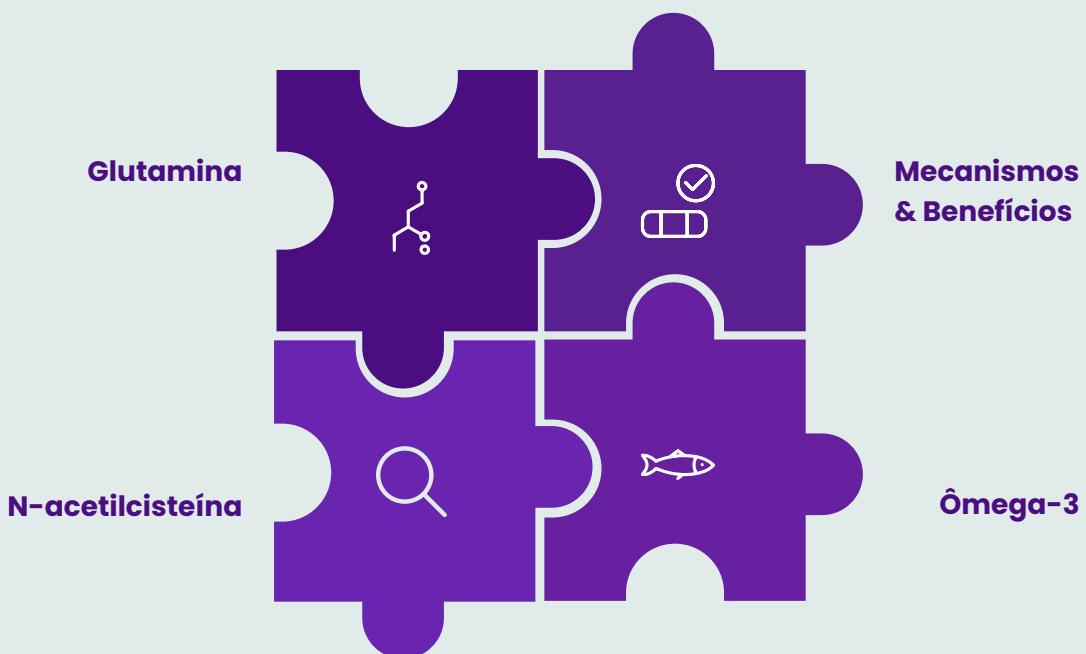
5

Saccharomyces boulardii

Apesar de ser uma levedura, tem ação probiótica, ajuda no controle de disbiose associada a antibióticos, na produção de IgA e na integridade da mucosa.



Nutrientes essenciais para a barreira intestinal



Além dos probióticos, outros nutrientes e compostos bioativos são aliados poderosos na reconstrução da barreira intestinal. A **glutamina** é o mais clássico, sendo a principal fonte de energia para os enterócitos e essencial para a regeneração da mucosa. Em situações de inflamação crônica, o corpo consome glutamina em maior quantidade, o que pode justificar sua suplementação.

A **N-acetilcisteína (NAC)**, por sua vez, atua como precursora da glutationa, um dos antioxidantes mais importantes do corpo. Sua presença é fundamental para combater o estresse oxidativo que danifica o epitélio intestinal.

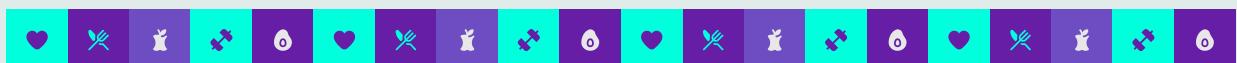
Já o **Ômega-3**, rico em EPA e DHA, modula a resposta inflamatória sistêmica e também beneficia a mucosa intestinal.

Compostos bioativos e minerais

Quercetina e Curcumina

A quercetina e a curcumina são compostos naturais com forte ação antioxidante e anti-inflamatória. Quando usados na forma lipossomal ou com biotecnologias que aumentam sua biodisponibilidade, potencializam os efeitos protetores no intestino.

Esses compostos também atuam na regulação de citocinas inflamatórias e na modulação das células do sistema imune presentes na mucosa.



Zinco

Por fim, o zinco é um mineral chave para a reparação tecidual e para o fechamento das tight junctions, estruturas que mantêm a coesão entre as células intestinais.

A deficiência de zinco está relacionada a maior risco de permeabilidade intestinal e maior suscetibilidade a infecções.

Abordagem integrada para saúde intestinal

Saúde Intestinal

Tratar a barreira intestinal como parte fundamental do plano terapêutico



Regulação Imunológica

Intestino como regulador do sistema imune

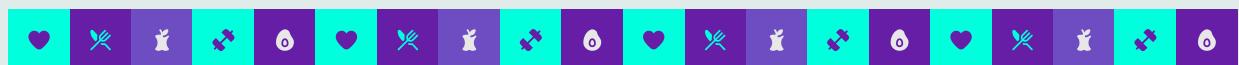
Suplementação Estratégica

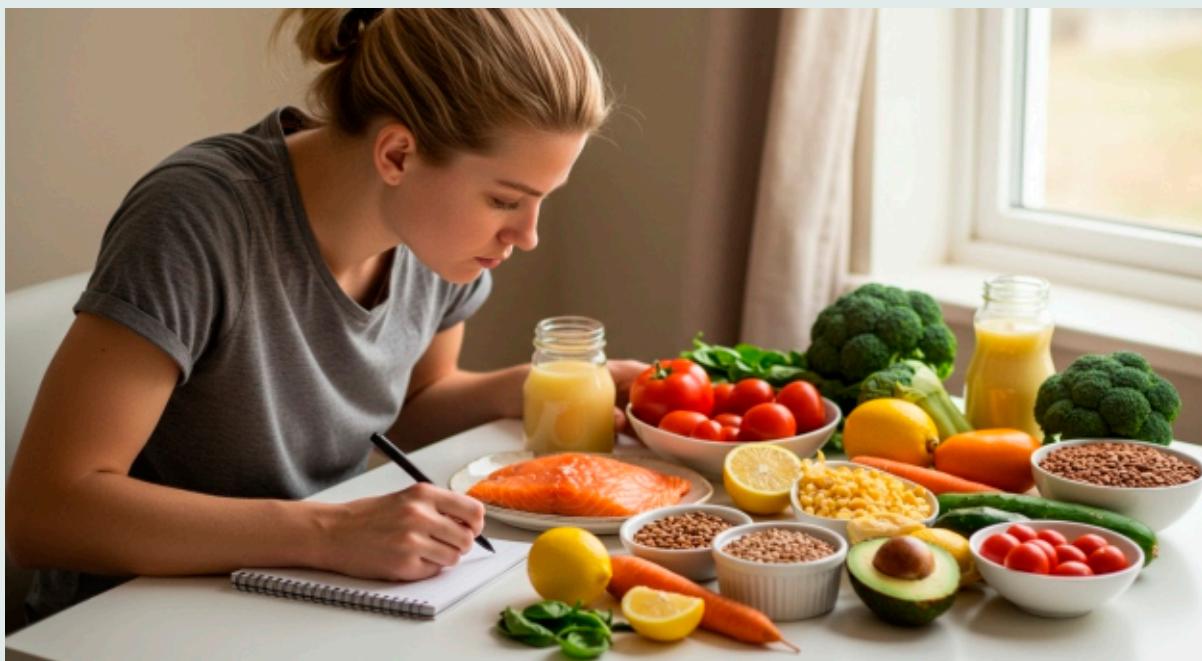
Probióticos específicos e nutrientes essenciais

Metabolismo

Impacto na saúde metabólica e controle de peso

Ao prescrever um protocolo funcional para pacientes com doenças autoimunes que desejam emagrecer com saúde, é essencial olhar para o intestino não apenas como um órgão digestivo, mas como um regulador do sistema imune e do metabolismo. Tratar a barreira intestinal é parte do plano. E nesse plano, os probióticos certos e os nutrientes estratégicos não podem faltar.





E então, qual é a melhor dieta para emagrecer?

Essa é uma pergunta que ronda a cabeça de todo mundo que começa uma jornada de emagrecimento. E, para quem tem doenças autoimunes, ela ganha um peso ainda maior. Afinal, o corpo já está em um estado de alerta constante, e qualquer escolha alimentar pode acalmar ou acender esse incêndio interno.

A dieta ideal é personalizada

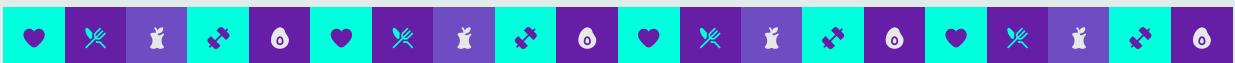
Não existe uma única dieta ideal

A resposta curta é: não existe uma única dieta ideal.

A resposta longa é que a melhor dieta é aquela que considera a sua história, seu metabolismo, seu intestino, sua rotina, seu sono e, principalmente, o seu momento atual.

Sob medida para você

Em outras palavras, a melhor dieta para emagrecer é aquela feita sob medida.





Além dos rótulos

Muita gente busca um rótulo: cetogênica, low FODMAP, paleolítica, mediterrânea, vegetariana, jejum intermitente. Mas o que realmente importa é a sinergia entre a alimentação e o estilo de vida.

1

Intestino

Não adianta cortar calorias se o intestino está inflamado.

2

Hormônios

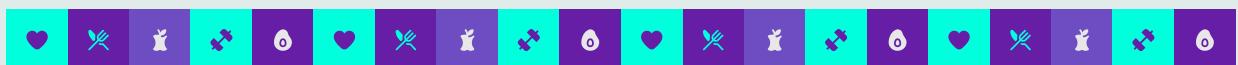
Não adianta fazer jejum se a pessoa está em colapso hormonal.

3

Estilo de vida

Não adianta uma dieta limpa se a pessoa vive estressada, sem sono reparador e sem movimento.

O emagrecimento é um quebra-cabeça, e a alimentação é apenas uma das peças.



Desinflamar antes de emagrecer



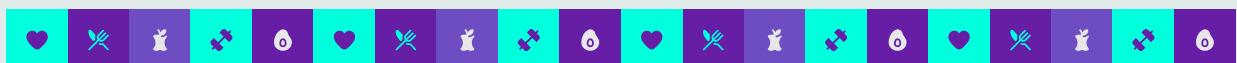
Nas doenças autoimunes, por exemplo, muitas vezes é preciso começar desinflamando antes de pensar em emagrecer.

Isso pode incluir a exclusão temporária de possíveis causadores como: trigo, leite e ultraprocessados, o uso de alimentos calmantes para o intestino como caldos, vegetais cozidos e especiarias anti-inflamatórias, e o foco em proteínas de boa digestão, boas fontes de gordura e vegetais ricos em compostos bioativos.

O grande erro

O grande erro é começar uma dieta restritiva demais, sem suporte. Isso desgasta, desequilibra e gera efeito rebote. Em vez disso, o melhor caminho é a personalização. E personalizar exige avaliação clínica, exames, escuta ativa e um plano que evolua com você. Nenhum corpo responde igual ao outro.

E o seu merece respeito.



Persistência com inteligência

Além disso, é preciso lembrar que o emagrecimento nem sempre é imediato.

Às vezes o corpo está tão desorganizado, com níveis hormonais alterados, inflamação, disbiose, sono ruim e apetite desregulado, que ele precisa de um tempo.

Persistência é chave. Não é teimosia. É persistência com inteligência e ajustes constantes.

E quem ajuda a guiar esse processo é o nutricionista.



Mais do que passar uma dieta, o bom profissional ajuda a investigar o que está por trás do ganho de peso, organiza as estratégias em fases e ensina o paciente a entender o próprio corpo. Não existe fórmula mágica. Existe um método que respeita a ciência e a singularidade de cada um.

Estilo de vida integrado



E o estilo de vida precisa caminhar junto. Alimentação, sono, luz, atividade física e saúde mental são engrenagens do mesmo motor. Quando uma para, as outras sentem. Por isso, uma dieta que funciona é aquela inserida em um plano de vida possível, prazeroso e com propósito.

No fundo, a melhor dieta é aquela que devolve ao paciente o senso de autonomia e o prazer de se cuidar. Uma alimentação que nutre, desinflama, respeita o intestino e conversa com os sinais do corpo. Uma dieta que se adapta ao longo do tempo, que cresce com a pessoa e que não adoece a mente.

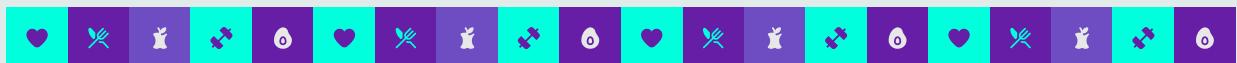
Portanto, em vez de procurar o cardápio perfeito, procure compreender o seu corpo. Em vez de buscar fórmulas, busque caminhos sustentáveis. Em vez de seguir regras rígidas, cultive consciência e consistência. Porque quando a comida vira cuidado, o corpo entende. E começa a responder.

O erro da cópia



Se existe um erro comum na busca pelo emagrecimento, é acreditar que basta seguir o plano de outra pessoa. Copiar uma dieta da internet ou repetir a estratégia da amiga pode funcionar por um tempo, mas não garante resultados sustentáveis.

O que funciona para um corpo em equilíbrio pode não funcionar para um corpo inflamado, cansado e com uma história de autoimunidade por trás.



O emagrecimento começa no autoconhecimento

E aqui está um ponto importante: o emagrecimento não começa na comida. Começa no entendimento de quem você é hoje.



Sono

Há quanto tempo você não dorme bem?



Intestino

Como está seu intestino?



Hormônios

Como estão seus hormônios?



Autocuidado

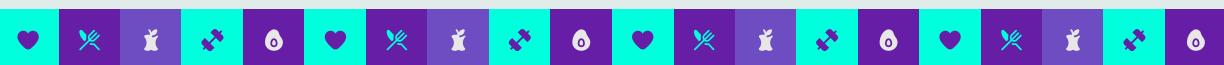
Sua rotina tem espaço para autocuidado ou vive em modo de sobrevivência?

Responder a essas perguntas é mais valioso do que cortar carboidrato.

A melhor dieta é, na verdade, uma consequência de um processo terapêutico. Quando você começa a cuidar da sua mente, do seu ritmo biológico, do seu sono e da sua digestão, o corpo começa a responder de forma mais gentil. O emagrecimento deixa de ser uma guerra e passa a ser uma proteção.

Na prática clínica, vemos isso o tempo todo. Um paciente que tenta emagrecer há anos, sem sucesso, finalmente vê a balança se mover depois que começa a dormir melhor e desinflama o intestino. Outra, que nunca conseguiu fazer dieta, começa a se alimentar bem quando comprehende seus gatilhos emocionais e aprende a comer com presença. Não é só sobre calorias. É sobre regulação sistêmica.

Por isso, existem muitas formas de comer bem, e todas podem funcionar se verificadas com a realidade e os objetivos do paciente. Em alguns casos, um período com baixo consumo de carboidratos pode ajudar a reduzir a fome desregulada. Em outros, uma dieta mais rica em fibras e amidos resistentes pode ser essencial para melhorar a microbiota intestinal. Há quem se beneficie de estratégias como jejum intermitente, desde que bem orientado. Há quem precise comer mais vezes ao dia no início para regular o apetite.



O papel do nutricionista

O papel do nutricionista, aqui, é montar esse quebra-cabeça. Ele avalia a história clínica, os exames, o estilo de vida e monta um plano que respeita o tempo do corpo. E, ao longo do caminho, esse plano evolui. Emagrecer é um processo dinâmico, não uma fórmula fixa.

Também vale lembrar que muitos pacientes autoimunes têm medo de comer. Já ouvi de tudo: que não pode isso, não pode aquilo. Mas o medo gera mais intensidade. Comer precisa ser um ato de cuidado, sem dor. Isso muda quando o paciente entende o porquê das orientações, quando vê sentido nas escolhas e quando sente os efeitos positivos no corpo.



Individualização

A individualização também inclui olhar para o prazer. Uma dieta que exclua totalmente ou que se ame, sem flexibilização, dificilmente será sustentável.



Adaptação

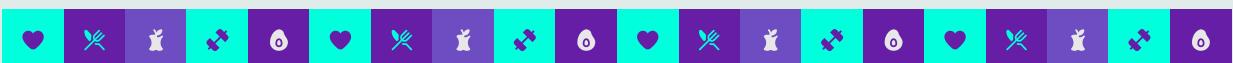
Cabe ao nutricionista encontrar formas de adaptar receitas, criar versões seguras dos alimentos preferidos, trazer variedade e colorido ao prato.

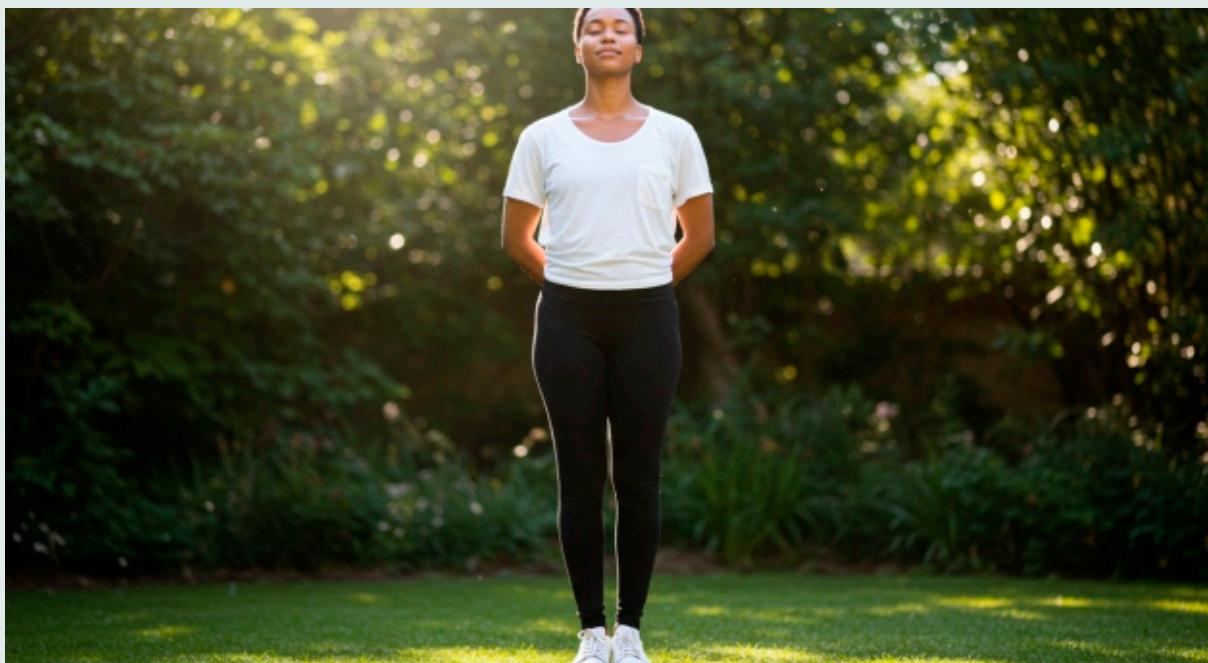


Prazer

Comer bem pode e deve ser gostoso.

Por fim, é preciso falar sobre o tempo. Em um corpo autoimune, nada acontece da noite para o dia. São anos de desequilíbrio que não se resolvem em duas semanas. Por isso, a melhor dieta é aquela que o paciente consegue manter ao longo do tempo. Com ajustes, com fases, com evolução. E com paciência.

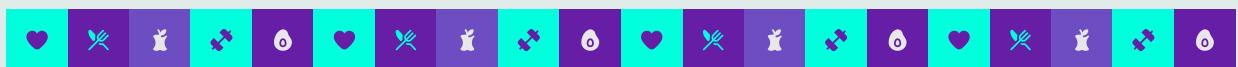




Reorganizar para transformar

Mais do que emagrecer, o objetivo é reorganizar o corpo. Quando isso acontece, o peso tende a se ajustar naturalmente. O intestino funciona, a fome estabiliza, o sono melhora, o humor equilibra. A estética vira consequência de uma biologia bem cuidada.

Então, a resposta para "qual é a melhor dieta" é: aquela que se encaixa na sua vida, no seu corpo, na sua história. Aquela que você acolhe e que te transforma de dentro para fora.





Conclusão: além da estética, a saúde como ponto de partida

Chegamos ao fim deste e-book, mas o que você começou a construir agora é, na verdade, um novo começo. Ao longo dos tópicos, você viu que emagrecer com uma doença autoimune não é apenas uma questão de força de vontade ou de calorias a menos no prato.

É uma jornada de compreensão profunda, de escuta do corpo e de respeito ao seu ritmo interno.

Além das dietas prontas

Inteligência Nutricional

A perda de peso em um organismo autoimune exige mais do que dietas prontas. Ela pede inteligência nutricional e investigação clínica.

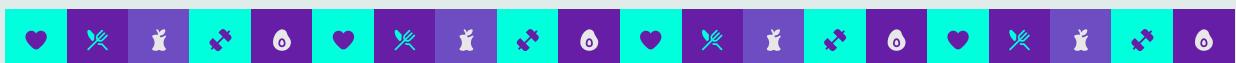
Modulação de Sistemas

É necessário trabalhar com modulação de sistemas, acolhimento de traumas e consistência emocional.

Além do Iceberg

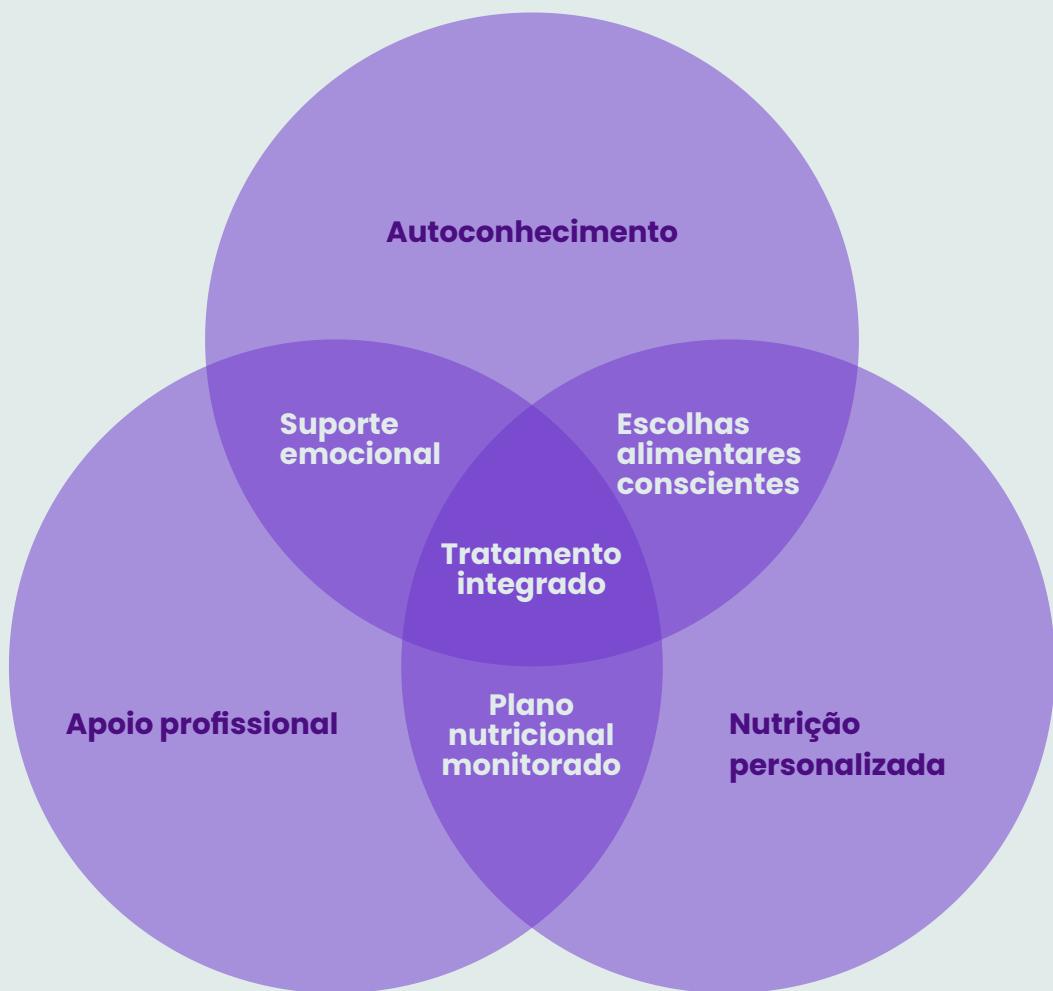
O peso que incomoda muitas vezes é só a ponta do iceberg. Por baixo dele, há inflamação silenciosa, fadiga, culpa e desconexão com o próprio corpo.

Mas há também potência. Um corpo que ainda responde, que ainda busca equilíbrio, que ainda quer viver melhor. Um intestino que pode se regenerar, uma mente que pode se reprogramar, um sistema imunológico que pode ser modulado. E esse é o maior convite da nutrição funcional: reconhecer que há caminhos possíveis mesmo quando tudo parece travado.



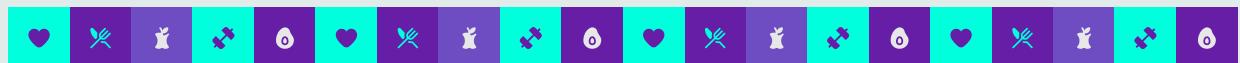
Uma mensagem para pacientes

Se você leu este material como paciente, saiba que cada informação aqui compartilhada foi escrita com empatia. Você não está sozinha. Existem profissionais preparados para caminhar com você, respeitando seu tempo, sua história e sua biologia. Seu corpo não é defeituoso, ele está pedindo ajuda.



Para profissionais da saúde

- ❑ Se você é profissional da saúde, que honra compartilhar conhecimento contigo. A abordagem nutricional em pacientes autoimunes precisa de atualização constante, de olhar individualizado e de coragem para sair da zona de conforto. Não há atalhos, mas há ciência. E quando ela se une ao cuidado humano, os resultados florescem.





Atualização científica

Mantenha-se informado sobre as últimas pesquisas em nutrição e autoimunidade



Olhar Individualizado

Cada paciente tem necessidades únicas que precisam ser respeitadas



Cuidado Humano

A empatia e o acolhimento são fundamentais para o sucesso do tratamento

A estética como consequência



A estética, claro, importa. Todos nós gostamos de nos ver melhor, de caber naquela roupa, de nos sentirmos mais leves. Mas ela precisa deixar de ser o ponto de partida e passar a ser consequência.

Quando o foco é apenas a balança, o corpo responde com rigidez. Quando o foco é a saúde, a leveza vem como efeito colateral.

Este material dispõe de ferramentas e estratégias para você. Agora, é hora de aplicá-las. De experimentar os cardápios, testar os temperos funcionais, buscar os suplementos com responsabilidade, prestar atenção no sono, na fome, na luz do dia, na forma como você mastiga, respira e sente.

A nutrição não é um conjunto de proibições, mas um manual de reconexão com a vida.

☐ Talvez você precise de ajustes ao longo do caminho. Talvez descubra que alguns alimentos que funcionam para os outros não funcionam para você. Tudo bem. Isso faz parte da personalização.



Seu corpo está te ensinando o tempo todo. E quando você começa a ouvir, tudo muda.

Nutrição Personalizada

Alimentos que respeitam sua biologia única



Sono Reparador

Qualidade de descanso para regeneração celular

Gerenciamento do Estresse

Redução da inflamação sistêmica

Exposição à Luz Natural

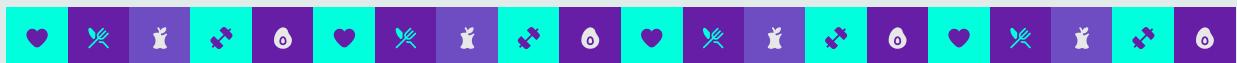
Regulação dos ciclos hormonais

Um novo caminho de paz com seu corpo

Não se cobre perfeição. Em vez disso, busque constância. Uma escolha boa hoje, outra melhor amanhã, e de repente, o que parecia impossível começa a acontecer.

A autoimunidade pode te acompanhar, mas não precisa te definir. E o peso, quando finalmente se acomoda, deixa de ser vilão. Passa a ser só mais um reflexo de um corpo em paz.

Você não precisa mais lutar contra o seu corpo. Pode aprender a cuidar dele com amor, ciência e propósito.



Aceitação

Reconhecer sua condição sem julgamento

Conhecimento

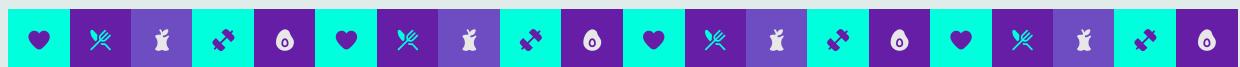
Aprender sobre seu corpo e suas necessidades

Ação

Implementar mudanças consistentes e personalizadas

Transformação

Colher os resultados de saúde e bem-estar



Agradecimento final

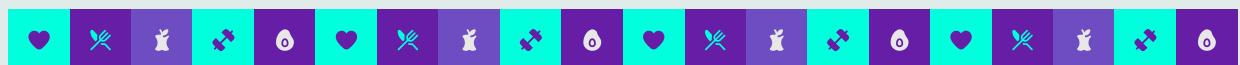
Este material é fruto da colaboração entre o *INSTITUTO NACIONAL DE APOIO À PESSOAS COM ESPONDILOARTRITES - INAPE*, o laboratório *NOVO NORDISK* com a curadoria da nutricionista *DRA. MARIE MARCHETTI - (CRN4- 24.100.408)*.

Juntos, unimos ciência, prática clínica e acolhimento para construir um conteúdo que não só informa, mas transforma.

Nosso objetivo com este e-book foi ir além da estética e entregar um caminho possível para quem vive os desafios do emagrecimento com doenças autoimunes.

Se você chegou até aqui, nossos mais sinceros parabéns. Isso mostra que há em você coragem, curiosidade e vontade de mudar. Este é só o começo de uma jornada muito maior.

*Obrigada por confiar no nosso trabalho.
Que este conteúdo seja uma luz no seu processo.*

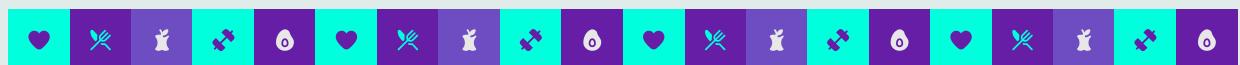


Sobre a autora

Dra.Marie Marchetti inscrita sob o CRN nº24100408, é nutricionista funcional com foco em doenças autoimunes e crônicas associadas e paciente com EpAx.

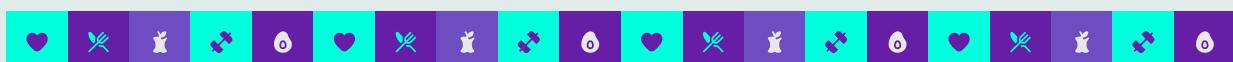
Idealizadora do método R.E.G.E.N.E.R.A., atua com abordagem individualizada baseada em ciência, epigenética, Imuno nutrição, regeneração intestinal e inteligência nutricional, possui várias especializações em diversas universidades, como a USP, onde pesquisou a eficiência do Ômega 3 em pacientes com obesidade.

Marie também é autora de diversos materiais educativos, palestrante e facilitadora de cursos para nutricionistas que desejam atuar de forma ética e eficaz com pacientes autoimunes. Se você é paciente, saiba que existem caminhos reais para se sentir melhor. Você merece ser escutada, acolhida e tratada com profundidade.

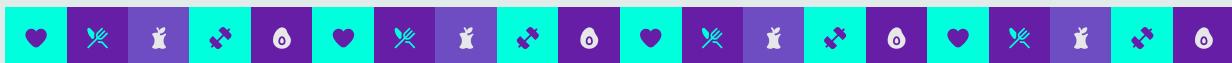


Referências

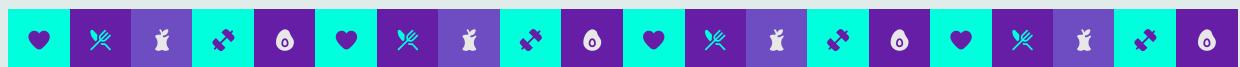
1. Aguilar, E. C. et al. Butyrate reduces oxidative stress in hepatic mitochondria of type 2 diabetic rats. *Journal of Biochemical and Molecular Toxicology*, v. 32, n. 5, p. e22036, 2018.
 2. Albenberg, L.; Wu, G. D. Diet and the intestinal microbiome: associations, functions, and implications for health and disease. *Gastroenterology*, v. 146, n. 6, p. 1564–1572, 2014.
 3. Arora, T.; Backhed, F. The gut microbiota and metabolic disease: current understanding and future perspectives. *Journal of Internal Medicine*, v. 280, n. 4, p. 339–349, 2016.
 4. Arpaia, N. et al. Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation. *Nature*, v. 504, n. 7480, p. 451–455, 2013.
 5. Aw, W.; Fukuda, S. Understanding the role of the gut ecosystem in diabetes mellitus. *Journal of Diabetes Investigation*, v. 9, n. 1, p. 5–12, 2018.
 6. Backhed, F. et al. Host-bacterial mutualism in the human intestine. *Science*, v. 307, n. 5717, p. 1915–1920, 2005.
 7. Belkaid, Y.; Hand, T. W. Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell*, v. 157, n. 1, p. 121–141, 2014.
 8. Bischoff, S. C. Microbiota and aging. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, v. 19, n. 1, p. 26–30, 2016.
 9. Canfora, E. E. et al. Gut microbial metabolites in obesity, NAFLD and T2DM. *Nature Reviews Endocrinology*, v. 15, n. 5, p. 261–273, 2019.
 10. Carding, S. et al. Dysbiosis of the gut microbiota in disease. *Microbial Ecology in Health and Disease*, v. 26, p. 26191, 2015.
 11. Cani, P. D. et al. Metabolic endotoxemia initiates obesity and insulin resistance. *Diabetes*, v. 56, n. 7, p. 1761–1772, 2007.
 12. Caporaso, J. G. et al. QIIME allows analysis of high-throughput community sequencing data. *Nature Methods*, v. 7, n. 5, p. 335–336, 2010.
 13. Clemente, J. C. et al. The impact of the gut microbiota on human health: an integrative view. *Cell*, v. 148, n. 6, p. 1258–1270, 2012.
 14. Cryan, J. F. et al. The microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*, v. 99, n. 4, p. 1877–2013, 2019.
 15. Del Chierico, F. et al. Gut microbiota profiling in healthy children and those with celiac disease and type 1 diabetes. *Frontiers in Microbiology*, v. 9, p. 1216, 2018.
 16. DeFilippis, A. P. et al. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: recent developments. *Current Opinion in Lipidology*, v. 24, n. 6, p. 541–546, 2013.
 17. den Besten, G. et al. The role of short-chain fatty acids in the interplay between diet, gut microbiota, and host energy metabolism. *Journal of Lipid Research*, v. 54, n. 9, p. 2325–2340, 2013.
 18. Dinan, T. G.; Cryan, J. F. Gut-brain axis in 2016: Brain-gut-microbiota axis – mood, metabolism and behaviour. *Nature Reviews Gastroenterology and Hepatology*, v. 14, n. 2, p. 69–70, 2017.
 19. Duncan, S. H. et al. Reduced dietary intake of carbohydrates by obese subjects results in decreased concentrations of butyrate and butyrate-producing bacteria in feces. *Applied and Environmental Microbiology*, v. 73, n. 4, p. 1073–1078, 2007.
 20. Duseja, A.; Chawla, Y. K. Obesity and NAFLD: the role of gut microbiota and probiotics. *Clinical Liver Disease*, v. 18, n. 1, p. 59–71, 2014.
 21. Fasano, A. Zonulin, regulation of tight junctions, and autoimmune diseases. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1258, p. 25–33, 2012.



22. Molinaro, A. et al. Gut microbiota modulation with inulin improves cardiometabolic and immunological parameters in obesity. *Gut*, v. 69, n. 3, p. 523–533, 2020.
23. Monteiro, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.
24. Nagpal, R. et al. Gut microbiome and aging: physiological and mechanistic insights. *Nutrition and Healthy Aging*, v. 4, n. 4, p. 267–285, 2018.
25. Ng, S. C. et al. Mechanisms of action of probiotics: recent advances. *Inflammatory Bowel Diseases*, v. 19, n. 10, p. 2181–2193, 2013.
26. Sontheimer, R. D.; Zabner, J.; Lavallee, D. The gut microbiome in autoimmune diseases: friend, foe, or both? *Nature Reviews Rheumatology*, v. 19, n. 5, p. 290–302, 2023.
27. Sproessig, V. et al. Sleep deprivation alters food intake and gut hormone levels. *Psychoneuroendocrinology*, v. 108, p. 101–110, 2019.
28. Aggarwal, B. B.; Harikumar, K. B. Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune, and neoplastic diseases. *The International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, v. 41, n. 1, p. 40–59, 2009.
29. Dutta, S. et al. Effects of green tea catechins on metabolic syndrome: a review. *Molecular Nutrition and Food Research*, v. 63, n. 8, 2019.
30. Andrade, F. C. et al. Potencial impacto dos antinutrientes presentes em grãos na saúde intestinal. *Revista de Nutrição Funcional*, v. 15, n. 3, p. 112–119, 2021.
31. De Pinho, M. N. et al. Efeitos das lectinas alimentares no epitélio intestinal: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Nutrição Clínica*, v. 20, n. 4, p. 235–243, 2022.
32. Venturieri, R. et al. Avaliação da contaminação por micotoxinas em grãos integrais comercializados no Brasil. *Brazilian Journal of Food Safety*, v. 19, n. 2, p. 55–62, 2020.
33. Belkaid, Y.; Harris, N. L. Homeostase da microbiota intestinal. *Immunity*, v. 46, n. 4, p. 562–576, 2017.
34. Vasquez, A. O microbioma intestinal e a autoimunidade. *Terapias Alternativas em Saúde e Medicina*, v. 16, n. 4, p. 66–70, 2010.
35. Berthoud, H. R. Influências metabólicas e hedônicas no controle neural do apetite: quem manda? *Current Opinion in Neurobiology*, v. 21, n. 6, p. 888–896, 2011.
36. Becker, S. et al. Dor e emoção: a interação entre nocicepção e processamento afetivo no cérebro. *Brain Research*, v. 1600, p. 1–12, 2015.
37. Zunhammer, M. et al. A resposta do cortisol ao despertar como marcador biológico para depressão maior: influência da dor e o papel do estresse diário. *Psychoneuroendocrinology*, v. 41, p. 35–46, 2014.
38. Finke, R. A.; Nicklas, B. J. Intervenções no estilo de vida para doenças autoimunes. *Current Allergy and Asthma Reports*, v. 22, n. 7, p. 1–9, 2022.
39. St-Onge, M. P.; Robins, K.; Scott, M. Sono e obesidade: uma revisão de evidências fisiopatológicas e epidemiológicas. *Sleep Health*, v. 2, n. 4, p. 324–330, 2016.
27. Sproessig, V. et al. Sleep deprivation alters food intake and gut hormone levels. *Psychoneuroendocrinology*, v. 108, p. 101–110, 2019.
28. Aggarwal, B. B.; Harikumar, K. B. Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune, and neoplastic diseases. *The International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, v. 41, n. 1, p. 40–59, 2009.
29. Dutta, S. et al. Effects of green tea catechins on metabolic syndrome: a review. *Molecular Nutrition and Food Research*, v. 63, n. 8, 2019.
30. Andrade, F. C. et al. Potencial impacto dos antinutrientes presentes em grãos na saúde intestinal. *Revista de Nutrição Funcional*, v. 15, n. 3, p. 112–119, 2021.
31. De Pinho, M. N. et al. Efeitos das lectinas alimentares no epitélio intestinal: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Nutrição Clínica*, v. 20, n. 4, p. 235–243, 2022.
32. Venturieri, R. et al. Avaliação da contaminação por micotoxinas em grãos integrais comercializados no Brasil. *Brazilian Journal of Food Safety*, v. 19, n. 2, p. 55–62, 2020.



33. Belkaid, Y.; Harris, N. L. Homeostase da microbiota intestinal. *Immunity*, v. 46, n. 4, p. 562–576, 2017.
34. Vasquez, A. O microbioma intestinal e a autoimunidade. *Terapias Alternativas em Saúde e Medicina*, v. 16, n. 4, p. 66–70, 2010.
35. Berthoud, H. R. Influências metabólicas e hedônicas no controle neural do apetite: quem manda? *Current Opinion in Neurobiology*, v. 21, n. 6, p. 888–896, 2011.
36. Becker, S. et al. Dor e emoção: a interação entre nocicepção e processamento afetivo no cérebro. *Brain Research*, v. 1600, p. 1–12, 2015.
37. Zunhammer, M. et al. A resposta do cortisol ao despertar como marcador biológico para depressão maior: influência da dor e o papel do estresse diário. *Psychoneuroendocrinology*, v. 41, p. 35–46, 2014.
38. Finke, R. A.; Nicklas, B. J. Intervenções no estilo de vida para doenças autoimunes. *Current Allergy and Asthma Reports*, v. 22, n. 7, p. 1–9, 2022.
39. St-Onge, M. P.; Robins, K.; Scott, M. Sono e obesidade: uma revisão de evidências fisiopatológicas e epidemiológicas. *Sleep Health*, v. 2, n. 4, p. 324–330, 2016.



Ficha técnica

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL PELO CONTEÚDO

Marie Marchetti - CRN nº24100408

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Clarice Nunes

REVISÃO EDITORIAL

Rafael Antônio Comparsi Laranja

DIREÇÃO DE ARTE

2025 © Israel Wanderley

REVISÃO E EDIÇÃO DE TEXTO

Ana Cláudia Mota

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra por qualquer meio, sem autorização escrita.

Copyright © 2025 Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com Espondiloartrites. Todos os direitos reservados.

Referência ABNT 6023

MARCHETTI, Marie. Além da Balança: Estratégias Nutricionais para o Emagrecimento de Pacientes com Autoimunidade. São Paulo: Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com EspondiloartritesTodos os direitos reservados, 2025.

MARCHETTI, Marie

Além da Balança: Estratégias Nutricionais para o Emagrecimento de Pacientes com Autoimunidade. São Paulo: Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com Espondiloartrites / Marie Marchetti. — 1^a ed. — São Paulo:Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com Espondiloartrites, 2025.

94 p.; ilustrada, fotos
ISBN 978-65-988552-0-8

1. Além da Balança: Estratégias Nutricionais para o Emagrecimento de Pacientes com Autoimunidade. São Paulo: Instituto Nacional de Apoio às Pessoas com Espondiloartrites

Agosto, 2025

Primeira edição

Nesta publicação,
respeitou-se o Novo Acordo
Ortográfico da Língua
Portuguesa.

CONTATO

Instituto Nacional de Apoio às Pessoas
com Espondiloartrites
Tels. 55 (11) 94212-8729
www.institutoinape.org.br



JORNADA REUMAFIT

Unindo Forças para Vencer a Obesidade
e Controlar as Espondiloartrites.

ISBN: 978-65-988552-0-8



- www.institutoinape.org.br
- www.jornadareumafit.com.br
- [@inape.epas](https://www.instagram.com/inape.epas)