



AUMENTO DE GORDURA CORPORAL E SAÚDE HORMONAL

O aumento não intencional de gordura corporal está, normalmente, associado a um ecossistema hormonal descompensado. A dominância estrogénica e a resistência à insulina favorecem a acumulação e o armazenamento de gordura (especialmente nas ancas, nas coxas e no abdómen). Paralelamente, a diminuição progressiva dos níveis de testosterona e a hiperativação do cortisol devido ao stress crónico aceleram a perda de massa magra e abrandam o metabolismo basal.

SINTOMAS COMUNS:

- Aumento da gordura visceral e da circunferência abdominal
- Dificuldade em perder peso, mesmo com dieta e exercício
- Perda de massa muscular (sarcopenia) e flacidez
- Retenção de líquidos, inchaço e fadiga constante

COMPREENDER O PAPEL DO DESEQUILÍBRIO ENDÓCRINO NO AUMENTO DE PESO.