

CICLO CIRCADIANO

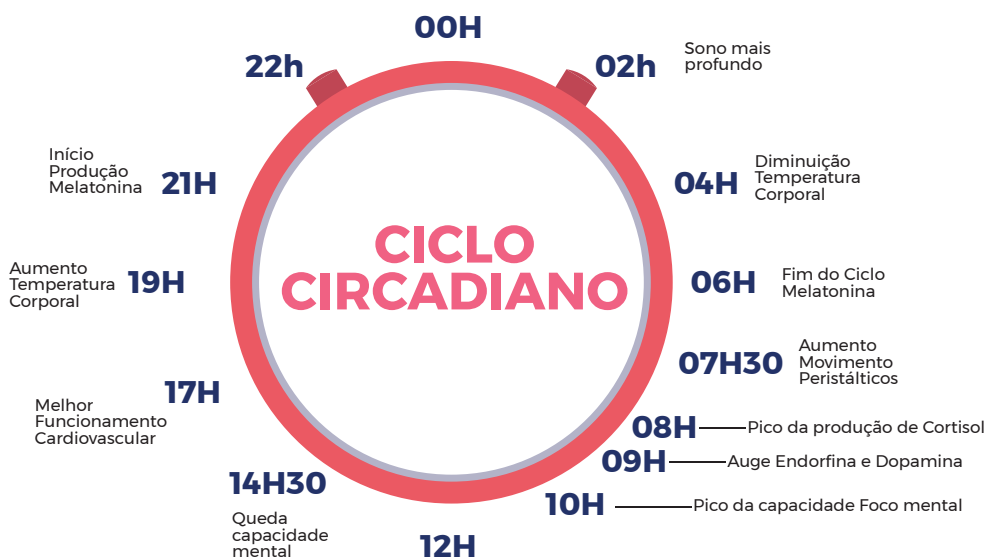
Foi a partir dos anos 90 que os pioneiros da Cronobiologia começaram a descobrir como funciona o nosso relógio biológico, e coordenação de vários eventos orgânicos.

Disposição, fome e sono seguem alguns padrões, que são estudados por ela. E quando fazemos o recorte desse estudo para a alimentação, aparece a crononutrição.

Cada um de nós tem um relógio interno que define ritmos e horários para nossas funções comportamentais e fisiológicas.

Ciclo Circadiano nada mais é do que o ciclo de "acontecimentos biológicos" ao longo de um dia, ou seja, é o que ocorre com nosso corpo ao longo de 24h e que se repete no mesmo período e horário ciclicamente.

Manter nossos ritmos circadianos é, assim, importante para regular os inúmeros processos que nosso organismo realiza diariamente. Com isso, evita-se uma desorganização temporal do ciclo circadiano, evitando impactos negativos à saúde. E a alimentação tem papel importantíssimo.



Resumo Aula 2 REPROGRAMAÇÃO METABÓLICA NATURAL

Crononutrição é a área que estuda a relação entre metabolismo, nutrição e ritmos circadianos. Em palavras simples, é pensar nos efeitos da alimentação em associação com nosso relógio biológico. Você sabia que existem momentos ideais para realizar refeições e consumir certos alimentos? Isso, claro, se você deseja manter sua saúde.

O metabolismo dos alimentos sofre efeitos do relógio biológico. Quem segue os ritmos circadianos, experimentam melhor digestão e absorção dos nutrientes, além de equilíbrio do fornecimento de energia para o corpo.

Crononutrição



Resumo Aula 2

REPROGRAMAÇÃO METABÓLICA NATURAL

