

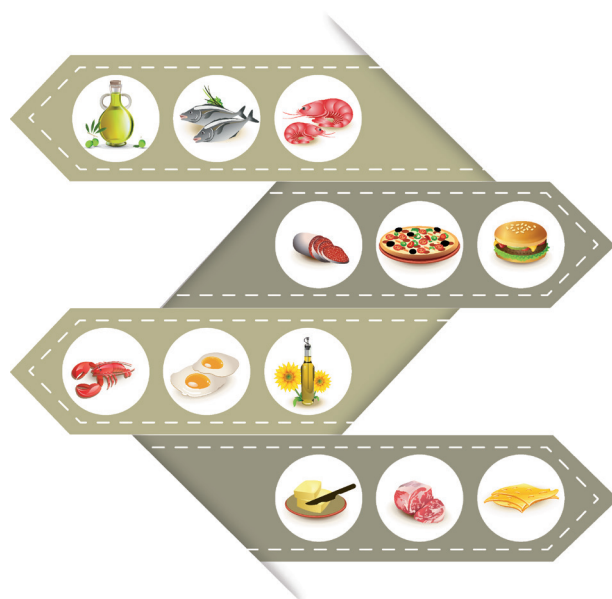
Criou um perfil IoMET, cujo resultado mostra que o seu terreno dominante é o **terreno C**. Este relaciona-se com uma , carência em Ácidos Gordos Polinsaturados e uma carência em vitaminas e minerais. É possível reequilibrar este terreno adaptando a sua alimentação e os seus hábitos de vida.

Quais são as causas possíveis do meu terreno?

O **terreno C** está ligado, essencialmente à alimentação, principalmente :

- Ao excesso de alimentos industriais como os folhados, pizzas, pratos preparados...
- Ao excesso de produtos animais e derivados (charcutaria, manteiga, queijo...)
- À ingestão insuficiente de peixes gordos (sardinhas, anchovas, cavala...)
- Ao desequilíbrio no consumo de óleos alimentares

Existem ainda outras causas que influenciam este terreno, como a hereditariedade e o ambiente.



Quais são as perturbações associadas ao meu terreno?

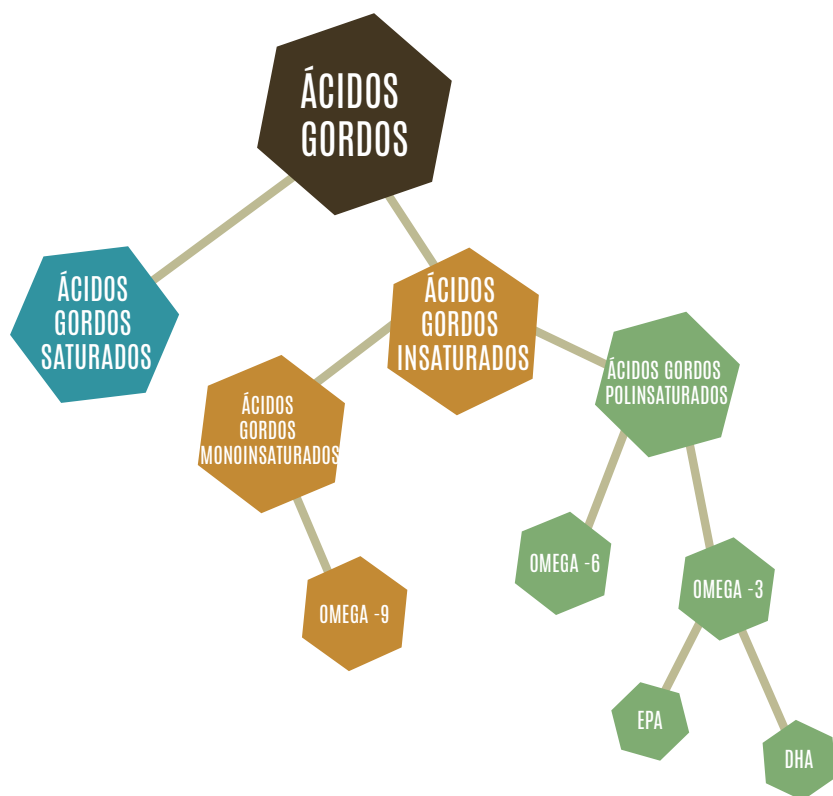
Numerosos estudos mostram assim, os efeitos benéficos dos ácidos gordos polinsaturados sobre estas diversas perturbações

Os ácidos gordos que intervêm nas funções de todas as células, as suas carências podem ocasionar múltiplas perturbações, sendo as mais frequentes :

Problemas de concentração	Stress
Acne	
Problemas de memória	Problemas ORL repetidos
Perda de elasticidade	Alergias
Pruridos	Eczema
Síndrome pré-menstrual	Problema de fertilidade
Desconfortos osteoarticulares	Perturbações da menopausa



Quais são os ácidos gordos ?



Os ácidos gordos monoinsaturados, principalmente os Omega 9, são estáveis a altas temperaturas e são, portanto, adaptados à cozinha, principalmente para cozinhar.

Os ácidos gordos polinsaturados, Omega 3 e Omega 6, são considerados essenciais porque o organismo não os pode sintetizar. Devem ser fornecidos pela nossa alimentação. São muito frágeis e suportam mal o calor.

Os ácidos gordos polinsaturados são considerados como sendo os «bons» lípidos.

Há Omega 6 de origem:

- Animal, cujo consumo atual é excessivo ;
- Vegetal, que deve ser privilegiado.

Para que o nosso organismo continue a funcionar de maneira ótima, devemos mudar a fonte do Omega (favorecer o consumo de origem vegetal) e consumir mais Omega 3.



Os ácidos contidos nas matérias gordas existem sob 2 formas:

- os ácidos gordos saturados
- os ácidos gordos insaturados.

Os ácidos gordos

saturados, sólidos ou semissólidos à temperatura ambiente, são considerados como « **maus** » já que, em excesso, são suspeitos de participar no aparecimento de determinadas patologias. Entretanto, é tudo uma questão de equilíbrio, não é por isso que devem ser eliminados.



Os ácidos gordos insaturados, esses, são líquidos à temperatura ambiente. Estes ácidos gordos são necessários para o bom funcionamento do organismo. Distinguímos 2 famílias principais :

- Os ácidos gordos monoinsaturados
- Os ácidos gordos polinsaturados

SABIA QUE

Nos pratos industriais, existem ácidos gordos insaturados, os ditos « trans », que foram transformados para serem mais estáveis, ora, eles têm efeitos nefastos para a saúde. Encontramo-los sob a denominação de óleo ou gorduras parcialmente hidrogenadas.

0 colesterol



Pertence à família dos lípidos. Para assegurar as nossas necessidades, é sintetizado, $\frac{3}{4}$ pelo fígado e $\frac{1}{4}$ é fornecido pela alimentação.

O colesterol é indispensável para a síntese dos menageiros essenciais como as hormonas, a vitamina D... Um consumo equilibrado tem um efeito benéfico sobre a regulação do colesterol.

Quais são os papéis dos ácidos gordos polinsaturados na célula ?

Os ácidos gordos, são os constituintes maiores da membrana que rodeia cada uma das células, a “membrana plasmática”.

SABIA QUE

*** eeeee ***

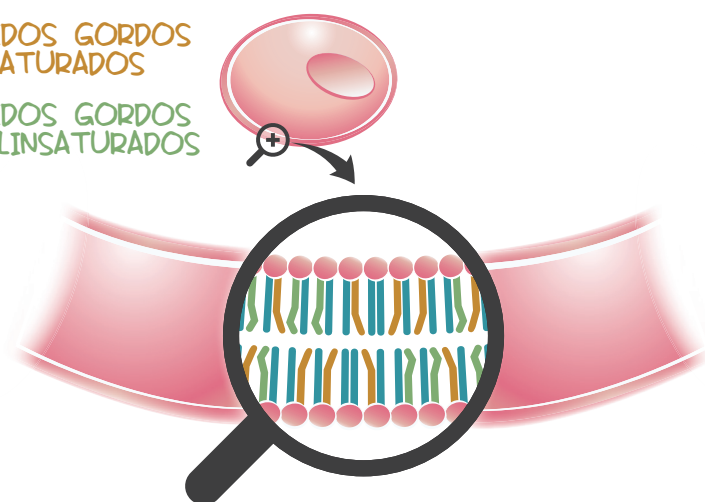
O equilíbrio entre os ácidos gordos tem um papel importante no processo inflamatório?

E que uma alimentação equilibrada em bons ácidos gordos, participa na sua diminuição?

ÁCIDOS GORDOS SATURADOS

ÁCIDOS GORDOS INSATURADOS

ÁCIDOS GORDOS POLINSATURADOS



A presença de ácidos gordos polinsaturados melhora a fluidez destas membranas, o que favorece a comunicação e as partilhas entre estas células.

Esta comunicação tem um papel primordial no funcionamento dos órgãos.