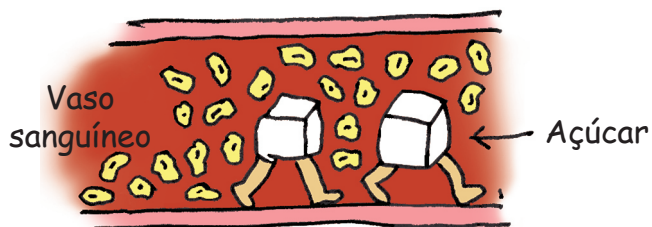


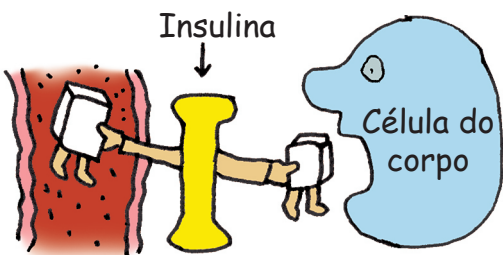
# RESISTÊNCIA À INSULINA

A resistência à insulina é uma condição em que o seu corpo não consegue utilizar, da forma correta, a insulina que produz.

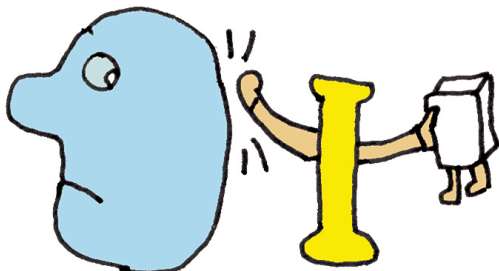
Quando comemos, a maior parte dos alimentos que ingerimos é transformada num tipo de açúcar chamado glicose. Este açúcar viaja no seu sangue para todas as células do seu corpo. As suas células precisam do açúcar para lhe dar energia.



A insulina tem a importante função de ajudar o açúcar (glicose) a deslocar-se do sangue para as células do corpo.



Quando se tem resistência à insulina, as células do corpo bloqueiam a insulina para que esta não possa fazer o seu trabalho. Não consegue obter a energia de que necessita porque não há açúcar suficiente a passar do seu sangue para as células do seu corpo.



Quando isto acontece, o seu corpo tem de produzir mais insulina. Se o seu corpo não conseguir produzir insulina suficiente, os seus níveis de açúcar no sangue mantêm-se demasiado elevados.

## As principais causas da resistência à insulina são:

- Demasiada gordura corporal (excesso de peso), especialmente à volta da cintura
- Não ser fisicamente ativo



## O que pode fazer?

- 1) Perder peso comendo alimentos saudáveis nas quantidades certas. Perder um mínimo de 7% do seu peso corporal é um bom objetivo para muitos.
- 2) Ser fisicamente ativo durante 30 minutos ou mais por dia.



Fale com o seu médico para obter mais informações.