**Tipos de metabolismo**



Cada pessoa é única e assim também é o nosso metabolismo. Entenda como funciona as reações metabólicas no organismo

Uns têm metabolismo mais lento, outros acelerado... O fato é que conhecer o próprio corpo é o primeiro passo para quem busca uma vida saudável. E, em relação às reações metabólicas, o trabalho do nosso organismo varia de pessoa para pessoa, por isso, precisa ser entendido individualmente de acordo com cada necessidade física. Aprenda os tipos diferentes de metabolismo e o que devemos fazer em cada caso.

Em linhas gerais, o metabolismo é um conjunto de transformações e reações químicas do nosso organismo. Ele é constituído por duas ações: o anabolismo, que são as reações de construção das células, e o catabolismo, as reações que liberam energia para o corpo. Segundo a nutricionista Priscilla Goretti, cada indivíduo possui uma resposta fisiológica diferenciada frente aos processos metabólicos dos nutrientes, principalmente os macronutrientes, carboidratos, proteínas e os lipídios:

"Essa diferenciação faz com que cada pessoa responda de forma positiva ou negativa aos alimentos ingeridos, ou seja, uns possuem uma resposta metabólica e, consequente, uma melhor digestão e absorção", analisa a profissional.

Proteína, carboidrato e lipídios: Entenda os tipos de metabolismo

**Proteína:** Para esse tipo de metabolismo, é indicado uma alimentação adequada com base proteica, investindo em alimentos ricos na substância, como frango, ovos, leite, entre outros. Para tornar assim, mais fácil de alcançar os objetivos desejados, tais como a perda de peso, hipertrofia muscular, etc.

**Carboidrato:** Outras pessoas respondem melhor aos carboidratos ou gorduras, tornando mais benéfico o consumo de alimentos ricos em carboidratos, como pães integrais, massas integrais, frutas e carnes brancas (peixe e frango).

**Lipídios:** Também chamado de metabolismo misto, as pessoas desse grupo devem evitar o consumo de glúten, já que estão mais propensos às alergias e intolerâncias alimentares. Devem dar preferência pelos alimentos integrais, carnes, queijos brancos e leite desnatados.

"Essa resposta varia de acordo com a genética, frações do DNA, por isso é tão única e individual ", alerta a nutricionista.

Como descobrir o seu tipo de metabolismo?

Segundo Priscilla Goretti, a forma mais direta de descobrir sua resposta fisiológica frente ao metabolismo, ou qual seria o seu "tipo de metabolismo" é realizando por um teste genético, que pode ser feito em consultórios, com profissionais capacitados. Porém, algumas características podem dar uma prévia:

"Podemos tentar identificar as respostas metabólicas de acordo com as respostas fisiológicas, a partir do que comemos. Por exemplo, pode ser que um indivíduo saudável, sem patologias ou distúrbios associados, que tenha dificuldade em digerir proteínas, não seja um indivíduo que deve ter uma dieta com base proteica, pois pode ter uma resposta metabólica dificultada frente à proteína", explica a profissional destacando a importância de estar atento ao seu metabolismo:

"É importante saber sobre o seu tipo de resposta metabólica para que a alimentação e plano alimentar sejam orientados de forma a obter o melhor e resultados mais fidedignos, além de melhorar as condições de saúde, sono, rendimento em atividades e estudos", completa.