



Virada De Chave

Reprograme seu Metabolismo e volte a ter resultados

Alimento Inflamatório

Mito ou Verdade?

Produzido por Marina Gallego e Daniela Filz

● Alimentos inflamatórios: mito ou verdade?

Nos últimos anos, muito se falou sobre alimentos “inflamatórios”. Leite virou vilão. Glúten, então, nem se fala.

Mas será que realmente existe uma relação direta entre determinados alimentos e processos inflamatórios no corpo?

A verdade é que sim, alguns alimentos podem contribuir para quadros inflamatórios, principalmente quando o nosso corpo já está sobrecarregado. Mas isso não significa que o problema esteja apenas no leite ou no pão com glúten.

A questão é muito mais ampla. A indústria alimentícia mudou bastante: hoje temos acesso fácil a produtos ultraprocessados, ricos em açúcares, farinhas refinadas, aditivos e conservantes.

Ao mesmo tempo, o sedentarismo aumentou, o estresse virou rotina e o consumo de comida de verdade diminuiu. Isso tudo afeta diretamente nosso metabolismo.

👉 Um corpo ativo, nutrido com alimentos naturais,

● Alimentos inflamatórios: mito ou verdade?

☞ Um corpo ativo, nutrido com alimentos naturais, cheio de cores e fibras, tem um metabolismo mais inteligente e flexível. Isso significa que ele consegue lidar melhor com um chocolate, uma pizza ou qualquer alimento mais refinado — desde que isso não vire regra.

O problema está no excesso, no abandono da regra 80/20 (80% da alimentação saudável, 20% prazerosa). E, claro, no apelo midiático que transforma restrições alimentares em moda e oportunidade de venda.

✨ O melhor termômetro sempre será o seu corpo. Se em algum momento você não se sentiu bem após consumir determinado alimento, não é preciso pânico nem exclusão radical:

- Dê uma pausa nesse alimento;
- Hidrate-se melhor;
- Cuide da sua microbiota (ela faz toda a diferença!);
- E, mais adiante, tente reintroduzi-lo com moderação, observando a resposta do seu organismo.

● Alimentos inflamatórios: mito ou verdade?

Se os sintomas persistirem, aí sim é hora de investigar com exames e, se necessário, ajustar a alimentação com orientação profissional.

Não caia nas armadilhas da moda alimentar. Comida de verdade e equilíbrio continuam sendo os maiores aliados da sua saúde.

