



HIPOTÁLAMO E ALIMENTAÇÃO

Amanda Dias de Oliveira¹
Aline Zemniczak²
Camila Fernanda Dias Farago³
Prof. MSc. Cleiber Marcio Flores⁴

Resumo: *Buscando um olhar para dentro do encéfalo tentou-se identificar e descrever os mecanismos cerebrais envolvidos no processo de saciedade e fome para que o estereótipo que recai sobre o sobrepeso e como ele ocorre se reduza, utilizando como apoio a revisão bibliográfica. Concluiu-se então que muitos fatores são determinantes para a regulação do sistema de saciedade e fome e que alterações nesses processos podem acarretar graves complicações.*

Palavras-chave: Mecanismo de Saciedade. Hipotálamo. Fome.

Introdução

Segundo Ferreira, Guerra e Fortunato (2004) a alimentação é um fator crucial dentro da regulação da homeostase energética e o cérebro está diretamente ligado a isso por estar envolvido no controle de fome/saciedade, controle do consumo de energia e regulação de secreção de hormônios envolvidos no armazenamento das reservas energéticas.

Quando fala-se de saciedade pode-se descreve-la como sensação de não precisar ingerir mais alimentos após uma refeição completa (GUYTON & HALL, 1997). Isso pode ser identificado através de sinais rápidos de feedback, como por exemplo o enchimento gastrintestinal, que informa ao centro de saciedade que já está distendido, suprimindo assim o centro de alimentação, causando uma sensação de saciedade. Esses sinais de feedback relacionados ao enchimento gastrintestinal referem-se a regulação da quantidade de alimento ingerido a curto prazo, podendo incluir também fatores hormonais como a Insulina, Colecistocina e Glucagon, e receptores orais (GUYTON & HALL, 2002).

O Hipotálamo é o detentor dos centros de alimentação e de saciedade, tendo como centro de alimentação os núcleos laterais do hipotálamo e os núcleos ventromediais como centro da saciedade (GUYTON & HALL, 2002). Segundo Guyton e Hall (2002) lesões nesses centros podem causar perda do desejo de alimentar-se, consequentemente inanição progressiva, ou alimentação contínua, podendo chegar à obesidade.

Identifica-se também os núcleos paraventriculares, dorsomediais e arqueado do hipotálamo como envolvidos no processo de alimentação e saciedade (GUYTON & HALL, 2002). Trabalhando de forma emparelhada, esses centros são responsáveis pelo comportamento alimentar (LANDEIRO; QUARANTINI, 2011), e também

¹Bacharelado em Psicologia, Instituição de Ensino Superior Sant'Ana, amanda.ol.0508@gmail.com

²Bacharelado em Psicologia, Instituição de Ensino Superior Sant'Ana, alinezemniczak@gmail.com.

³Bacharelado em Psicologia, Instituição de Ensino Superior Sant'Ana, c.fernanda.farago@gmail.com

⁴ Docente do Curso de Psicologia, Instituição de Ensino Superior Sant'ana. cleibermarcio@gmail.com

influenciam a secreção de alguns hormônios relacionamos a regulação energética e metabolismo (GUYTON & HALL, 2002).

Landeiro e Quarantini (2011) descrevem de forma rasa que o processo cerebral de alimentação/saciedade se dá da seguinte forma: (1) O trato gastrintestinal possui quimiorreceptores e mecanorreceptores que monitoram a atividade fisiológica e informam ao cérebro a quantidade de alimento ingerido e seu conteúdo em nutrientes através de sinais aferentes. Esses sinais fazem parte do que pode-se chamar de “sinais de saciedade” e incluem-se também no processo pré-absortivo de controle de alimentação. (2) Já a fase pós-absortiva refere-se ao processo de digestão dos nutrientes, os quais em seguida atravessam as paredes intestinais para entrar na circulação.

Além dos receptores do trato gastrintestinal outras partes do organismo também informam ao cérebro sobre a entrada de alimento, como a boca, que “registra” a passagem de alimento através da mastigação, a deglutição e o paladar, inibindo o centro de alimentação do hipotálamo (GUYTON & HALL, 2002).

Objetivos

- Identificar os processos neurais envolvidos na saciedade e fome;
- Descrever possíveis complicações quando tais processos são danificados;
- Identificar os sinais de feedback importantes para a não ingestão de alimentos em excesso.

Metodologia

O seguinte trabalho terá seus dados coletados através de uma pesquisa bibliográfica. Este tipo de metodologia consiste em analisar materiais que já foram publicados (GIL, 2010).

Para uma pesquisa mais abrangente foram utilizados livros e artigos, expondo informações importantes para uma abordagem completa sobre o tema.

Resultados/Resultados parciais e discussão

Constata-se que o processo alimentar é complexo e extenso, incluindo muito mais do que apresentado aqui, como as não citadas mudança de temperatura e mudanças de humor, entre outras variáveis (FERREIRA; GUERRA; FORTUNATO, 2004). Pois é visto que o processo de alimentação e saciedade está diretamente vinculado a aspectos neurais, fisiológicos e endócrinos (LANDEIRO; QUARANTINI, 2011), não só a uma fonte de erro ou excesso. O ganho de peso deve ser visto de uma ótica investigativa, buscando sempre abranger da forma mais ampla possível a saúde como um todo do indivíduo.

Considerações finais

Conclui-se através dessa revisão bibliográfica que existem vários processos envolvidos na saciedade e fome e que prender-se apenas a estereótipos comportamentais não nos dá uma visão ampla da situação. Sempre será de grande valia que o indivíduo conheça sua condição de saúde antes de tomar qualquer decisão diante de seu comportamento alimentar, para que não agrave alguma das variáveis.

Referências

GUYTON, Artur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 9.ed. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 1997.

GUYTON, Artur C.; HALL, John E. Balanço Dietético; Regulação da Alimentação; Obesidade e Inanição; Vitaminas e Sais Minerais. *In*: GUYTON, Artur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 10. ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara, 2002. cap. 71, p. 752-755.

LANDEIRO, Fernanda Montero; QUARANTINI, Lucas de Castro. Obesidade: Controle Neural e Hormonal do Comportamento Alimentar. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, Salvador, v. 10, ed. 3, p. 236-245, 2011. Disponível em: <https://www.politicasculturaisemrevista.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/5883/423> 7. Acesso em: 7 out. 2019.

FERREIRA, Nuno M. F. Marçal; GUERRA, Migue; FORTUNATO, Soares. Comportamento Alimentar: Bases Neuropsíquicas e Endócrinas. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, Portugal, v. 6, ed. 2, p. 57-70, 2004. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/287/28760205.pdf>. Acesso em: 7 out. 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010, p. 29-30.