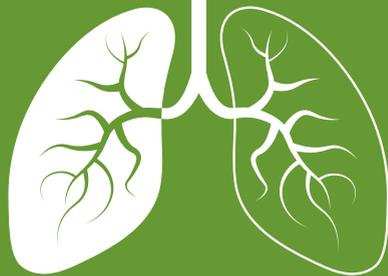


Resistência insulínica e asma: como a insulina afeta os pulmões?



Como a resistência insulínica impacta a função pulmonar

- ⚠️ **Aumento da inflamação nas vias respiratórias:** A resistência insulínica leva ao aumento de mediadores inflamatórios, que intensificam o processo inflamatório nos pulmões, favorecendo crises asmáticas.
- ⚠️ **Broncoconstrição:** Níveis elevados de insulina podem induzir o estreitamento das vias aéreas, agravando sintomas de asma e dificuldades respiratórias.
- ⚠️ **Alteração na elasticidade pulmonar:** A insulina afeta a capacidade de expansão dos pulmões, prejudicando a troca gasosa eficiente.

Fatores contribuintes



- ⚠️ **Obesidade:** A gordura abdominal está fortemente associada à resistência insulínica e ao agravamento da asma.
- ⚠️ **Inflamação crônica:** Pessoas com resistência insulínica frequentemente experimentam inflamações sistêmicas que podem afetar os pulmões.
- ⚠️ **Falta de controle glicêmico:** Níveis de glicose elevados afetam a função respiratória a longo prazo.

Soluções e cuidados



Controle adequado da glicose:

Manter os níveis de insulina sob controle reduz a inflamação e melhora a função respiratória.



Exercícios físicos regulares:

A atividade física regular melhora a sensibilidade à insulina e favorece a saúde pulmonar.



Monitoramento da função pulmonar:

Realizar exames respiratórios regulares, especialmente para pacientes com asma e resistência insulínica.



Alimentação balanceada:

Dieta rica em nutrientes anti-inflamatórios pode ajudar a controlar a resistência insulínica e a função pulmonar.

Impacto da resistência insulínica

A resistência insulínica não afeta apenas o metabolismo, mas também pode piorar os sintomas respiratórios, principalmente em pacientes com asma. Controlar os níveis de glicose, adotar hábitos saudáveis e monitorar a função pulmonar são passos essenciais para melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações.

E para momentos em que a tosse atrapalha a respiração, **Phitóss** é o aliado ideal!

Com ação expectorante, ele alivia o muco e melhora a respiração, resultando em uma respiração livre e com mais conforto.



Phitóss inspira você e seu mundo!

www.phitoss.com.br

@phitoss.xarope