

# Exercício Físico como Droga Neurotrófica: Irisina, Lactato e Saúde Mental (Reflexão Clínica 2025)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/06/2025

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre exercício físico como droga neurotrófica: irisina, lactato e saúde mental e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://dr.cristianoricardo.com/post/exercicio-fisico-como-droga-neurotrofica-irisina-lactato-e-saude-mental-2025-06-15>

---

O músculo em movimento atua como um órgão endócrino vital para o cérebro, liberando mioquinas que cruzam a barreira hematoencefálica e estimulam diretamente a cognição e o humor.

## A mioquina Irisina e a indução de BDNF

A contração muscular libera irisina no sangue, que viaja ao cérebro e ativa a transcrição do gene do BDNF no hipocampo, estimulando a neurogênese e a resiliência emocional.

## O lactato como combustível neuronal preferencial

Durante o esforço físico moderado a intenso, os astrócitos captam lactato circulante e o transferem aos neurônios, que o utilizam como substrato energético supereficiente.

## Visão Clínica do Dr. Cristiano

Prescrever atividade física diária com metas possíveis não é 'conselho de bem-estar': é prescrever a intervenção neuroquímica mais ampla e poderosa que a biologia oferece.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 15/06/2025 às 02:14.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.