

NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

joclemsalgado@usp.br



Dica

Alguns alimentos, por serem estimulantes, também podem "tirar o sono" se consumidos algum tempo antes de dormir. Estes alimentos são o café, chá mate, chá preto, bebidas energéticas, pimenta, gengibre e chocolate.

Coma bem e durma melhor

Influência da alimentação

Diversos estudos têm buscado compreender a relação entre alimentos e o sono

Não é de hoje que ouvimos falar que uma boa noite de sono é capaz de revigorar a alma, deixarmos mais bem dispostos e até mesmo prevenir alguns tipos de doenças. Daí a essencialidade de uma boa noite de sono para uma vida saudável. Mas você sabia que a alimentação pode influenciar na qualidade do sono? E que a qualidade do sono depende do que comemos durante o dia?

Dormir modula algumas funções em nosso organismo, dentre elas a neuroendócrina e o metabolismo da glicose, funções importantes para que mantenhamos o organismo operando em perfeitas condições.

Mudanças no período do sono resultam em alterações metabólicas e endócrinas, incluindo a diminuição da tolerância à glicose e sensibilidade à insulina, hormônios estes que promovem a saciedade e a fome e consequente podem induzir o aumento do apetite.

A quantidade de sono que uma pessoa necessita varia de acordo com o indivíduo e irá depender de vários fatores, principalmente a idade. A maior parte das pessoas adultas precisa de cerca de sete a oito horas de sono por dia. Porém, não basta dormir, é a qualidade deste descanso que importa.

Como se trata de um assunto bastante intrigante, diversos estudos têm buscado compreender a relação entre a alimentação e o sono. Um estudo publicado em 2013 demonstrou que os indivíduos que apresentam uma dieta nutricionalmente equilibrada e variada são mais propensos a dormir oito horas por dia, enquanto os indivíduos que apresentam dieta inadequada tendem a dormir menos.

IRREGULARES

Evidências também apontam que indivíduos que dormem menos estão mais propensos a padrões alimentares irregulares e em geral consomem alimentos mais calóricos, principalmente derivados de gorduras e/ou carboidratos refinados, enquanto o consumo de legumes e frutas é reduzido. A ingestão de alimentos do tipo fast-food também é mais frequente neste grupo.

Outro estudo também demonstrou que existe uma relação entre a restrição do sono e o aumento do consumo ali-



Segundo pesquisas, baixa ingestão de carboidratos, presentes nos pães, provoca dificuldade em manter o sono

mentos. Notou-se que em indivíduos que dormem poucas horas o apetite é maior. Neste estudo, os pesquisadores observaram que a atividade dos neurônios relacionados aos hormônios do apetite é maior após a restrição do sono em comparação com o sono habitual.

Além disso, houve maior atividade em áreas cerebrais associadas à recompensa alimentar, aumentando assim a consciência da gratificação pelo consumo alimentar. Isso significa que, com a redução do período de sono, algumas regiões do cérebro ligadas à motivação e desejo por alimentos são afetadas, levando o indivíduo a comer cada vez mais.

Pesquisas realizadas em diferentes regiões do mundo avaliaram a associação entre o sono e obesidade tanto em

adultos como em crianças e a maior parte dos estudos encontraram uma associação significativa entre o sono curto (menos de 6 horas por noite) e aumento de risco de obesidade. Parece haver uma probabilidade de 6% de desenvolvimento de obesidade nos indivíduos que dormem menos de sete horas por noite.

TIPOS

Mas e que tipos de alimentos podem melhorar o sono e quais podem afetar negativamente? Evidências sugerem que o alto consumo de alimentos ricos em gorduras está associado ao aumento da sonolência diurna. Além disso, baixa ingestão de proteínas (ou seja, menos de 16% do valor calórico total da alimentação diária) como carnes, leite e derivados e ovos, está associada com maior difi-

culdade em iniciar o sono e pior qualidade do sono.

Já a alta ingestão de proteínas (ou seja, valores superiores a 19% do valor calórico total da dieta) está associada com dificuldade em manter o sono. Estudos também revelam que a baixa ingestão de carboidratos (menos de 50% do valor calórico total) está relacionada com dificuldade em manter o sono. Os alimentos que contêm carboidratos são os pães e cereais, batata, biscoitos, frutas, etc.

De acordo com algumas pesquisas, a cerejeira é uma fruta que promove melhor qualidade do sono, não necessariamente consumida antes de dormir, mas em sucos naturais duas vezes ao dia. Porém, ainda não se pode afirmar com certeza se a cerejeira promove esses benefícios, mais estudos ainda são neces-

sários.

Sabe-se também que deficiências de vitaminas do complexo B e minerais podem perturbar o sono, pois a falta destes nutrientes reduz a secreção de melatonina, um hormônio secretado à noite, que influencia a regulação do sono.

ESTIMULANTES

É importante lembrar que alguns alimentos, por serem estimulantes, também podem "tirar o sono" se consumidos algum tempo antes de dormir. Estes alimentos são, por exemplo, o café, chá mate, chá preto, bebidas energéticas, pimenta, gengibre e chocolate. Sendo assim, é preciso cautela no consumo destes alimentos, principalmente no caso de pessoas que apresentam dificuldades para dormir.

Assim, o que podemos concluir é que dormir é um processo que restaura o cérebro, importante para a saúde física e mental, porém na sociedade agitada em que vivemos tem ocorrido a diminuição da duração do sono, algo bastante preocupante e que pode causar impactos negativos na saúde em geral.

Portanto, devemos ficar atentos para proporcionarmos a nós mesmos um sono duradouro e revigorante e para isso é preciso alimentar-se de maneira saudável. Da mesma forma, a alimentação ocorrerá de maneira mais saudável se tivermos uma boa noite de sono, é como um ciclo que precisamos manter.

Um forte abraço a todos, e até o nosso próximo encontro.

Jocele Mastrodi Salgado é Professora Titular de Nutrição LAN/Esalq/USP. E-mail: joclemsalgado@usp.br. A Dra. Jocele é autora dos livros: *Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais*, Editora Ediouro.

NÚMERO

6%

de probabilidade

de desenvolvimento de obesidade nos indivíduos que dormem menos de sete horas por noite