

**Descanso**

# Alimentação e o sono

Pessoas com dieta equilibrada e saudável possuem uma melhor qualidade de sono

**U**ma boa noite de sono é muito importante e essencial para que possamos realizar nossas tarefas diárias, além de favorecer uma maior disposição e poder contribuir na prevenção de diversas doenças. No entanto, a falta de sono pode ser perigosa para a nossa saúde, limitando certas atividades. Muitos são os fatores que influenciam a qualidade do nosso sono, mas saiba que a alimentação pode ser considerada um dos principais fatores.

O sono é dado pela transformação do dia pela noite, sendo que esta mudança ocasiona a secreção da melatonina, um sedativo natural que nos faz sentir o sono. Este é um período dinâmico que envolve diferentes atividades cerebrais, passando por estágios de vigília até o sono profundo durante a noite, os quais são estágios importantes para a memória e, principalmente, na manutenção adequada do organismo. É durante o sono que ocorre a modulação de funções neuroendócrinas e metabolismo da glicose. Porém, mudanças ocasionadas durante o sono podem sofrer alterações metabólicas, o que pode levar à diminuição da tolerância à glicose e sensibilidade à insulina, sendo estes os hormônios responsáveis por promover o aumento do apetite, podendo levar à obesidade. No entanto, o período de sono pode ser diferenciado para cada indivíduo variando con-

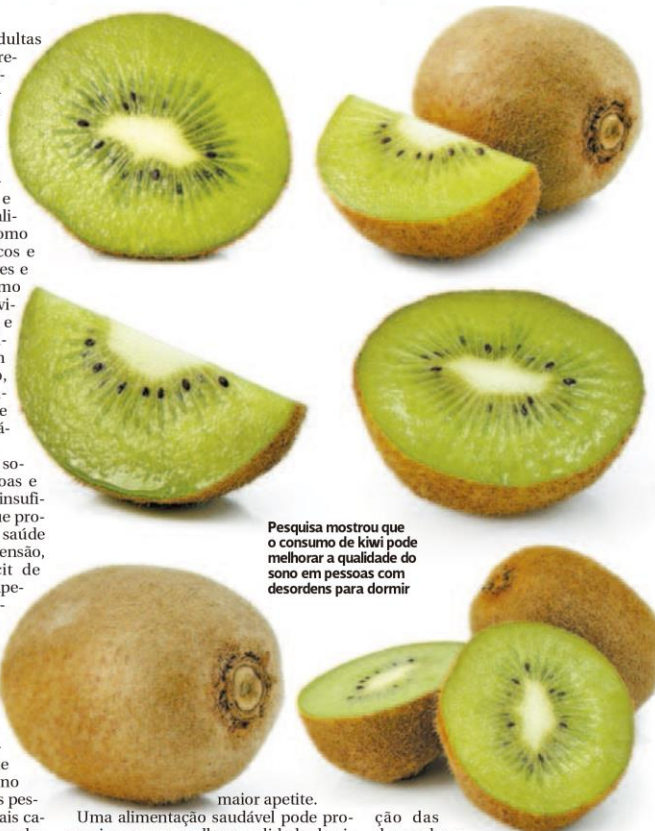
mente com a idade. Pessoas adultas saudáveis, por exemplo, podem precisar de 7 a 8 horas diárias de sono para ter um sono de qualidade, o que é diferente para uma criança, adolescente ou idoso.

Alimentos como fast food, gorduras, doces, álcool e o cigarro são alguns dos fatores relacionados ao aparecimento da insônia e outras desordens, além disso, os alimentos que possuem cafeínas, como o chá mate, chá preto, energéticos e café são considerados estimulantes e não é recomendado seu consumo antes de dormir. Deficiências em vitaminas do complexo B, minerais e do triptofano, um aminoácido adquirido na dieta, também podem contribuir para a perda do sono, pois a falta destes nutrientes contribui na redução da secreção de melatonina, o hormônio responsável pela regulação do sono.

A insônia é um dos distúrbios de sono que afetam milhares de pessoas e pode ser caracterizada pelo sono insuficiente ou de baixa qualidade, o que propicia diversas consequências na saúde física, além da obesidade e hipertensão, distúrbios mentais como déficit de atenção, depressão e ansiedade. Apesar de ser considerado um distúrbio comum e com tratamentos, esses tratamentos geralmente ocasionam reações indesejáveis no organismo, como também podem causar dependências.

Estudos evidenciam que as pessoas com uma dieta equilibrada e saudável possuem uma melhor qualidade de sono, visto que estas conseguem dormir em torno de 8 horas diárias, ao contrário das pessoas que consomem alimentos mais calóricos, com elevados teores de gorduras e carboidratos, os quais favorecem a tendência em dormir um menor período. Além disso, outros estudos também mostraram que pessoas que dormem menos que 6 horas diárias estão associados, principalmente, com indivíduos propensos à obesidade, pois a falta de sono como dito anteriormente pode ocasionar um

**Alimentos como os doces, ricos em gorduras, estão relacionados ao aparecimento da insônia - distúrbio de sono afeta milhares de pessoas e é caracterizado pelo sono insuficiente ou de baixa qualidade**



**Pesquisa mostrou que o consumo de kiwi pode melhorar a qualidade do sono em pessoas com desordens para dormir**

maior apetite.

Uma alimentação saudável pode proporcionar uma melhor qualidade de vida e muitos estudos enfatizam que alguns alimentos podem atuar como sedativos naturais. Uma pesquisa mostrou que o consumo de kiwi pode melhorar a qualidade do sono em pessoas com desordens no sono. Neste estudo, os indivíduos consumiram todos os dias, durante 4 semanas, dois kiwis uma hora antes de dormir. Os resultados obtidos mostraram a melhora do sono tanto no aparecimento como na duração e eficiência entre as pessoas que possuíam esses distúrbios. Isso pode ser explicado pela significativa ação antioxidante do kiwi dada pela composição rica em vitamina C, antocianinas, flavonoides e carotenoides, pois pessoas portadoras do distúrbio do sono apresentam níveis elevados de estresse oxidativo. Além disso, o kiwi apresenta concentrações elevadas de serotonina, a qual é o produto final do metabolismo do L- triptofano e sua falta pode levar ao aparecimento dos sintomas da insônia.

Outros alimentos são investigados quanto à relação das propriedades terapêuticas sobre a insônia, como o consumo de uma variedade de cerejas, o que pode demonstrar que esse consumo está relacionado com uma melhor qualidade de sono contribuindo na preven-

ção das desordens do sono com o avanço da idade, pois as cerejas apresentaram elevados níveis de melatonina, serotonina e triptofano.

Esses estudos podem nos mostrar a necessidade de uma dieta equilibrada e consumo de alimentos saudáveis como as frutas, as quais podem trazer diversos benefícios com o seu consumo, principalmente na hora de dormir. O tratamento das desordens dos sonos requer cuidados: evite o consumo de alimentos altamente calóricos, alimentos energéticos. Faça exercícios físicos antes de dormir e prefira o consumo de alimentos mais leves, como frutas e lanches naturais. Como sabemos, o sono é muito importante para a saúde física, mental e para a manutenção adequada do organismo. Para isso, pratique um estilo de vida saudável, alimente-se bem para ter uma melhor qualidade do sono, evitando consequências para o organismo.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocellem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocellemalgado.com.br](http://www.jocellemalgado.com.br). E-mail: [jocellemalgado@usp.br](mailto:jocellemalgado@usp.br)**



Foto: iStock Photo