



Por que é tão importante dormir bem?

Você tem o costume de dormir muito tarde? E, depois, passa o dia inteiro com a sensação de cansaço e sonolência? Então, saiba que esse texto é para você! Assim como praticar exercícios físicos e se alimentar bem fazem parte de uma rotina saudável, dormir também é uma atividade essencial para o bom funcionamento do organismo.

Nessa situação, definitivamente, não há como burlar as regras, ou como é o mais correto falar, o nosso organismo. Acima de tudo, dormir é uma necessidade fisiológica. Ou seja, mais cedo ou mais tarde, tanto o corpo como a mente sentirão os efeitos colaterais da privação do sono. Por isso, se você quiser entender como dormir bem pode contribuir para uma melhor qualidade de vida, continue lendo o nosso artigo!

A melatonina e o relógio biológico

Você sabia que existe um hormônio responsável pelo sono? A melatonina é uma substância que além de regular essa atividade, também é capaz de controlar as respostas do cérebro às variações da luz. Ou seja, trata-se de um mecanismo interno que se repete regularmente num período de 24 horas, auxiliando o nosso organismo a se adaptar, por exemplo, ao dia e à noite.

Por essa razão que o termo relógio biológico é usado para denominar esse ciclo do organismo. É ele que faz com que sintamos necessidade de dormir, acordar, comer e também de outras atividades do corpo,

como regular a temperatura corporal, a secreção de hormônios, variações da pressão arterial, entre outros.

Mas quando esse ciclo é interrompido por mudanças de fuso horário devido a viagens, por exemplo, é comum que muitas pessoas sofram para reajustar o seu relógio biológico. O que pode provocar sonolência diurna, irritabilidade e falta de concentração. Em casos mais severos, levando à depressão e a outros distúrbios do sono.

Hormônios e metabolismo em dia!

É sabido que uma boa noite de sono é revigorante. Pois é durante o sono que o cortisol (o hormônio do estresse) está no seu nível mais baixo e há maior produção de serotonina (hormônio que regula o sono, o humor e o apetite). Nessa ação combinada, essas substâncias auxiliam no relaxamento da musculatura, melhorando o descanso. E ainda contribuem para que o corpo não acumule gordura e o indivíduo acorde de bom humor.

Nesse processo, as células e proteínas também ganham uma forcinha extra, o que fortalece o sistema imunológico, regula as funções metabólicas e melhora o fluxo sanguíneo. Assim, o organismo continua trabalhando para desintoxicar, recuperar os tecidos e acaba oferecendo outras vantagens também à pele. Enquanto dormimos as células da pele produzem colágeno, deixando-a mais bonita, viçosa e saudável.

Como dormir melhor?

Não existe uma fórmula exata, afinal, cada pessoa e organismo funciona de um jeito diferente. Mas é preciso saber que há maneiras de adequar a rotina, ou ainda estabelecer um ritual diário para aproveitar melhor esse momento de descanso. Nesse sentido, vale diminuir o ritmo das atividades no período noturno, escutar músicas calmas, tomar um banho quente relaxante e até investir numa meditação para desacelerar.

Além disso, também é fundamental prestar a atenção nos hábitos alimentares à noite. É recomendado evitar consumir comidas pesadas, ingerir bebidas alcoólicas e não abusar de refrigerantes e café. Escolhendo assim opções mais leves, como frutas, iogurte com aveia, cereais integrais e chás naturais.

Para aquelas pessoas que têm dificuldades ou problemas para dormir, é indicado procurar a orientação médica. Atualmente, já existem clínicas totalmente voltadas à investigação do sono. Em muitos casos podem ser observados inúmeros fatores para a incidência desses distúrbios do sono.

Tem mais dúvidas de o porquê dormir é tão importante? Compartilhe com a gente nos comentários! Aproveite e conheça o [blog Qual Farmácia](#).

[Read More](#)
