



Segundo OMS, o distúrbio do sono afeta 40% dos brasileiros e 45% da população mundial.

Um estudo realizado pelo Instituto Datafolha junto com o Instituto do Sono, mostrou que 23% da população no Estado de São Paulo têm queixas de sono insuficiente. O Detran relata que 20% dos acidentes de trânsito estão associados a indivíduos que estão sonolentos. Já os dados da Associação Brasileira do Sono demonstram que 60% dos brasileiros dormem menos de 7 horas por noite.

Estes números demonstram a quantidade enorme de pessoas que convivem com a falta de sono, que é essencial para manutenção da imunidade, para que o cérebro processe informações, armazene memórias e elabore estratégias diárias para resolução de problemas, Explica Tais Rímoli, Nutricionista e Personal Trainer.

Segundo o Ministério da Saúde, existe uma relação significativa entre duração curta do sono e o aumento do IMC. Poucas horas de sono alteram o padrão dos hormônios que controlam a fome baixando níveis de leptina (responsável por reduzir o apetite) e aumentando os níveis de grelina (que age estimulando o apetite). Outro hormônio importante que aumenta sua produção conforme anoitece é a melatonina, alcançando seu pico máximo quando estamos dormindo.

A interrupção contínua da produção de melatonina pode ajudar a levar à insônia crônica. Além disso, estudos recentes demonstram outra função deste hormônio: antioxidante e auxílio na reabilitação de

neurônios atingidos pelo Mal de Alzheimer ou por períodos de isquemia.

De acordo com especialistas, cerca de 75% dos pacientes com depressão relatam dificuldade para dormir ou insônia (JAMA Psychiatry, 2018). Evidenciando assim a relação entre privação de sono e alterações hormonais importantes para o equilíbrio psicológico.

Outra alteração importante é a do cortisol, conhecido como hormônio do stress, pois a privação de sono aumenta a sua produção, mantendo o corpo em constante estado de alerta, mais sensível a dor e cansaço impedindo assim que a musculatura consiga relaxar.

Pode parecer que já foi relatado tudo sobre a privação de sono? Os prejuízos são inúmeros e será citado mais alguns abaixo:

- Aumenta as chances de você comer mais
- Você procura alimentos mais calóricos e ou gordurosos
- Eleva seu peso
- Diminui a sensibilidade à insulina
- Aumenta o risco de Diabetes
- Aumenta sua chance de doença cardiovascular
- Diminui a concentração
- Aumenta o mau humor
- Aumenta a chance de desenvolver depressão e ansiedade
- Aumenta cansaço e fadiga
- Altera a produção de hormônios
- Diminui a imunidade
- Dores nas costas
- Dores de cabeça
- Acelera o processo de envelhecimento

O reparo dos tecidos cerebrais e físicos ocorrem durante a noite, portanto o descanso é fundamental para homeostase do seu organismo.

O que podemos fazer para melhorar a qualidade do sono?

Sem dúvida nenhuma precisaremos citar que um plano alimentar equilibrado, variado e rico em nutrientes faz com que seu corpo não sofra de carências nutricionais, diminuindo assim seu cansaço crônico, fazendo com que se produza mais durante o dia e mantenha equilibrada a produção de hormônios para que você consiga obter uma ótima noite de sono.

E falando em melhora da produção de hormônios outro fator de igual importância é a manutenção da regularidade em seus exercícios físicos que irá proporcionar equilíbrio em seu estado saudável.

Contribua para seu sono criando um ambiente adequado para um melhor repouso do organismo, ausente de luz, som, cheiros ou qualquer fonte de calor e ou frio extremos e estímulos que atrapalhe o seu sono. Outro fator importantíssimo que se deve ressaltar: dormir mais no fim de semana não conserta danos causados pela falta de sono, portanto, Descanse!

Viu a importância do Equilíbrio?

Texto: Tais Rímoli

Fonte: [Terra Notícias](#)

[Read More](#)

---