>> Falta de Sono...Consequências para a saúde.

Nos dias que correm, o tempo que passamos acordados, devido às exigências laborais ou a pressões sociais, tem implicações para a qualidade do sono e para o risco de Obesidade e Diabetes tipo II. O sono é essencial à vida e suporta muitas funções fisiológicas e psíquicas, como a reparação de tecidos, o crescimento, a consolidação de memórias e aprendizagens.

Observamos que a necessidade de dormir é diferente de pessoa para pessoa, no entanto, muitos estudos indicam que o hábito regular de menos de 7 horas de sono pode trazer efeitos negativos para o cérebro e para o organismo.

Geralmente, pessoas activas ou com uma tiróide muito funcionante, têm períodos de sono profundo e mais prolongados, associados a um metabolismo mais rápido. Pelo contrário, pessoas que tenham uma tiróide pouco activa e um metabolismo lento, dispõem de poucas horas de sono profundo.

A falta de sono está associada a uma série de alterações metabólicas. Períodos curtos de sono também estão associados a um decréscimo da tolerância à glucose, ou seja, à capacidade de o organismo controlar a disponibilidade de glucose no sangue, nos tecidos e no cérebro.

Quando estamos em jejum prolongado, há mais glucose ("açúcar") e insulina em circulação, o que indica que o organismo não está a conseguir aproveitar a glucose de forma adequada. Quanto mais desregulado for o nosso organismo, maior o risco de baixa tolerância à glucose e o risco de desenvolver Diabetes tipo II.

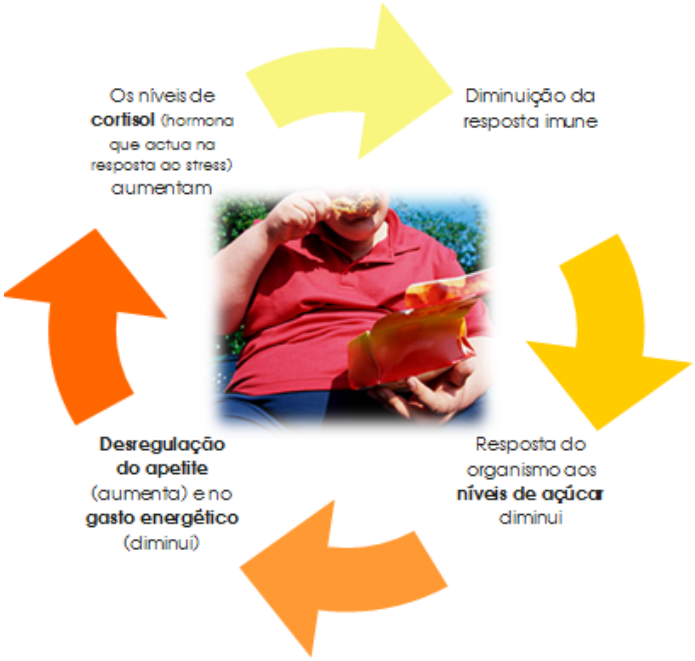
A apneia do sono, afecta cerca de 24% dos homens e 9% das mulheres e é caracterizada por pausas na respiração durante o sono, resultando um sono perturbado e em fadiga e cansaço ao longo do dia.

Estudos indicam que pessoas com apneia têm padrões de sono alterados que conduzem a alterações metabólicas como o aumento da fome e apetite ao longo do dia, gastam menos energia ou calorias, promovendo assim a Obesidade.

A investigação tem identificado que muito tempo sem dormir, ou seja, menos de 6.5 horas de sono por noite, pode conduzir a um decréscimo de 40% na tolerância à glucose. Associado à falta de sono também está o aumento do IMC (Índice de Massa Corporal), e uma desregulação nos níveis de hormonas que controlam o apetite: *Leptina e Grelina*. Estes efeitos foram observados quando o sono reduzia para menos de 8 horas. O que sugere que a falta de sono é um factor de risco para a Obesidade.

Sono e Obesidade

- ✓ Pessoas com falta de sono ficam muito cansadas para praticar exercício físico, **"queimam" menos calorias** e aumentam de peso.
- ✓ Pessoas com falta de sono **podem ingerir mais calorias do que as que dormem** o tempo adequado, pois têm mais oportunidades de comer.
- ✓ A falta de sono provoca um desequilíbrio no balanço de hormonas que controlam o apetite, levando a uma **maior sensação de fome**.



Siga as recomendações e tenha uma vida saudável:

- ⇨ Durma bem, pelo menos **8h de sono**.
- ⇨ Não se deite enquanto está a fazer a **digestão do jantar**, jante pelo menos 2h antes de deitar.
- ⇨ **Não vá para a cama com fome**, beba um copo de leite, 1 iogurte ou 1 peça de fruta.
- ⇨ De manhã é um novo dia e deve começar sempre com um bom **pequeno-almoço**, ou seja, uma peça de **fruta**, um porção de **leite ou derivados** e uma porção de **pão ou cereais integrais**.

Andreia Carlos
Nutricionista

*Consultas de **Rastreio Nutricional** de Segunda a Sábado, por marcação prévia, no Gabinete de Psicologia Clínica.*

 © 2009