

SONO EU OBESIDADE



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é um dos problemas mais graves de saúde para se enfrentar. Estima-se que em 2025, 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso e 700 milhões de indivíduos encontrem-se com obesidade.

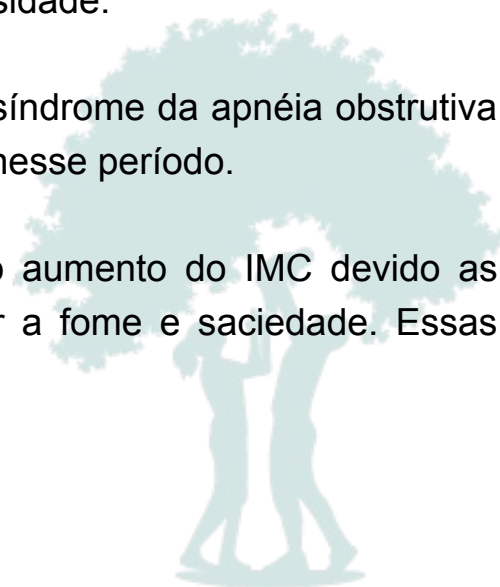
No Brasil, a obesidade aumentou de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018. A maior taxa de crescimento foi entre adultos de 25 a 34 anos (84,2%) e de 35 a 44 anos (81,1%).

Dentre os fatores causadores de obesidade podem ser citados alimentação incorreta, sedentarismo, fatores genéticos, nível socioeconômico, fatores psicológicos, fatores demográficos, nível de escolaridade, desmame precoce, pais obesos, estresse, tabagismo/álcool.

Além dos fatores mencionados, distúrbios do padrão de sono encontram-se relacionados com o aumento da fome e alterações metabólicas e endócrinas, contribuindo para o quadro de obesidade.

As disfunções do sono que mais acometem os indivíduos são a insônia e a síndrome da apnéia obstrutiva do sono, caracterizada por episódios de obstrução total ou parcial das vias aéreas nesse período.

Algumas pesquisas mostram relação entre o breve tempo de sono com o aumento do IMC devido as alterações fisiológicas nos hormônios leptina e grelina, responsáveis por regular a fome e saciedade. Essas alterações são consistentes com a privação de sono crônica.

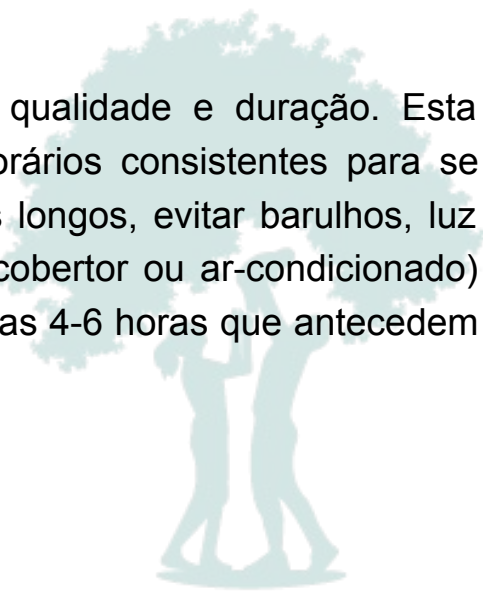


A leptina é um hormônio produzido principalmente pelo tecido adiposo que fornece informações sobre o equilíbrio energético para o centro regulatório do cérebro, sua liberação está associada a promoção de saciedade. A restrição do sono parece alterar a ação da leptina em desencadear um sinal no balanço energético, produzindo o sinal de saciedade quando as necessidades calóricas foram atingidas. Uma associação negativa entre as mudanças nos níveis de leptina e cortisol, importante indicador neurobiológico de resposta ao estresse, é bem elucidada na literatura.

A grelina é um hormônio que atua nos períodos de jejum provocando sensações de fome, estimula a motilidade intestinal e promove a deposição de gordura. As concentrações plasmáticas de grelina estão inversamente relacionadas com o volume alimentar ingerido em indivíduos saudáveis.

Alguns estudos evidenciaram que a privação de sono pode não somente aumentar o apetite mas também a preferência por alimentos calóricos.

A higiene do sono pode ser uma alternativa para obter-se sono de boa qualidade e duração. Esta compreende em modificações no ambiente e algumas práticas como: possuir horários consistentes para se deitar e despertar, estabelecer local apropriado para iniciar o sono, evitar cochilos longos, evitar barulhos, luz (desligar as luzes, não mexer no celular ou assistir tv) e temperatura excessiva (cobertor ou ar-condicionado) durante o sono, evitar a ingestão de cafeína, nicotina e bebidas alcólicas nas últimas 4-6 horas que antecedem o sono.



Por: Letícia Nunes Martins Castanho, Nutricionista - CRN3 52140
Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP
www.institutoendovitta.com.br - contato@institutoendovitta.com.br