

INSÔNIA X ALIMENTAÇÃO

EDIÇÃO 04 - ANO 2021

A insônia é um transtorno com diagnóstico específico, é a demora em iniciar o sono ou em se manter dormindo durante o período de repouso.

Pode ser um quadro passageiro, desencadeado por situações emocionais ou fatores externos, ou mais duradouro, envolvendo outros fatores da rotina diária.

Segundo a Associação Brasileira do Sono (ABS), cerca de 73 milhões de brasileiros sofrem de insônia.

A insônia é um problema de saúde que pode ser influenciada pela alimentação, já que existem alguns alimentos que são estimulantes e que favorecem esta condição.



DICAS PARA AJUDAR A EVITAR A INSÔNIA

- Incluir na dieta diária alimentos adequados, evitando os estimulantes no final da tarde e durante a noite;
- Evitar jantar muito perto da hora de dormir;
- Manter horários regulares tanto em relação às refeições como também na hora de deitar e acordar;
- Antes de dormir, beber um chá quente com propriedades que ajudam a acalmar (maçã, camomila, erva-doce).

- **Cafeína** - presente no café, nos chás pretos e energéticos, aumenta o estado de alerta do sistema nervoso central. Ela bloqueia a adenosina, substância responsável pelo estado de sonolência. Não deve ser consumida após as 14h;
- **Açúcar** - doces, chocolates e refrigerantes aumentam os níveis de glicemia e a liberação de insulina, que deixa o organismo em estado de alerta;
- **Álcool** - Apesar de ter efeito sonolento por potencializar a produção de gaba, que é relaxante, o sono promovido pela ingestão de bebidas alcoólicas é superficial e não tem efeito reparador;
- **Frituras e carnes** - A gordura presente nesses alimentos dificulta o esvaziamento gástrico e aumenta o cortisol, além de diminuir a produção de leptina e aumentar a grelina, hormônios relacionados, respectivamente, à saciedade e ao aumento do apetite;
- **Alimentos muito salgados** - O excesso de sódio costuma aumentar a sede e seu consumo não é indicado antes de dormir por estimular a ingestão de água, que prejudica o sono conforme a pessoa levanta durante a noite para ir ao banheiro;
- **Chocolate** - Embora possa oferecer benefícios, como em suas versões mais amargas ou com maior porcentagem de cacau, o chocolate também é capaz de atrapalhar o sono. Dependendo do tipo, ele pode conter grandes quantidades de cafeína em sua composição;
- **Massas** - Alimentos como grãos, massas, pães e batata são ricos em carboidratos, que são queimados rapidamente pelo organismo e convertidos em energia. Essa energia acaba mantendo a pessoa acordada. Por isso, o consumo desses tipos de alimentos antes de dormir é contraindicado;
- **Molho de tomate** - Embora seja rico em vitamina C, ferro, licopeno e antioxidantes que diminuem o risco de ataque cardíaco e câncer, o molho de tomate pode deixar a digestão mais lenta e causar azia. A recomendação é evitar o consumo até três horas antes de dormir.

VILÕES DO SONO

PARA TER UM SONO TRANQUILO...

- Alimentos ricos em **triptofano**, que favorece a produção de melatonina (hormônio regulador do sono) e atua na produção de serotonina, que auxilia na diminuição da ansiedade: **leite, aveia, mel, queijo branco, tomate, kiwi e amêndoas;**
- Alimentos ricos em **magnésio**, que pode ajudar na melhora do sono por diminuir os níveis de cortisol (conhecido como hormônio do estresse). O magnésio também pode aumentar a gaba, neurotransmissor que promove o relaxamento inibindo o funcionamento do sistema nervoso: **alho, banana, salmão, feijão e espinafre;**
- Alimentos ricos em **ômega-3**, uma gordura saudável que atua na redução da inflamação cerebral, o que é importante para que o cérebro possa adormecer com naturalidade: **sardinha, atum, nozes e sementes de linhaça e chia;**
- Alimentos ricos em **cálcio**, é um mineral essencial para garantir a produção de serotonina: **iogurte natural e leite**, especialmente antes de deitar. Uma dica é beber 1 copo de leite quente antes de dormir.

Referências:

<https://icosono.com.br/alimentos-que-causam-insonia/>. Acesso em: 27 jun. 2021.

<https://www.tuasaude.com/alimentos-para-a-insonia/>. Acesso em: 30 jun. 2021.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf. Acesso em: 07 jul. 2021.