

PADRÃO ALIMENTAR ASSOCIADO À QUALIDADE DO SONO

Antes de falarmos de como a alimentação pode influenciar o sono, é importante lembrar de manter uma rotina, com horários, neste período de quarentena.

Algumas dicas importantes para manter-se mais saudável:

- Acorde cedo;
- Faça alguma atividade que goste (dança, yoga, pilates solo, pular corda...);
- Mantenha horários regulares nas refeições;
- Prefira alimentos naturais e minimamente processados (feijão, grão de bico, lentilha, cogumelos frescos ou secos, arroz, hortaliças, frutas, frutas secas, inhame, macaxeira, batata-doce, milho, amendoim, oleaginosas - castanhas, nozes, amêndoas, avelã, pistache - ovos, leite, iogurte natural, carnes, aves e peixes).

Se você quiser comer algo diferente que foge às orientações de alimentos naturais e saudáveis, escolha um dia na semana e faça-o com moderação. O equilíbrio é fundamental nessas situações.

Recentemente, os pesquisadores têm aprendido mais sobre como uma noite mal dormida influencia nossas escolhas alimentares, bem como a dieta influencia a qualidade do sono. Não dormir por tempo suficiente ou ter uma noite de má qualidade está associado ao aumento da ingestão de alimentos, redução no metabolismo e ganho de peso.

Os excessos cometidos na alimentação com a presença de gorduras e carboidratos, principalmente nos lanches, proporcionam uma maior recompensa química para o cérebro. Alterações no sono também estão relacionadas ao desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, como hipertensão arterial e diabetes.

Quando o sono é reparador, os hormônios do apetite permanecem em um nível normal. Dessa forma, não há tanta vontade de ingerir alimentos pouco saudáveis.

O hormônio que controla os padrões de sono é a melatonina. Ela é produzida no cérebro e sua quantidade e eficiência é afetada pela dieta. Uma das maiores influências nos níveis de melatonina é a ingestão de um nutriente chamado triptofano. Esse é um aminoácido essencial, ou seja, são compostos que o corpo não pode produzir e precisam ser obtidos por meio da alimentação.

Outros nutrientes que parecem ser úteis para o sono incluem vitaminas do complexo B e magnésio. Isso porque eles ajudam na disponibilidade do triptofano no corpo. A falta de triptofano, vitaminas do complexo B ou magnésio na alimentação interfere na produção e secreção de melatonina afetando a qualidade do sono.

Alimentos que ajudam a ter uma boa noite de sono	
Carnes magras, peixes, frango, oleaginosas, soja, abacate, banana, amendoim	Feijões e lentilhas, leite e derivados, vegetais verdes, aveia

Se você estiver com fome antes de dormir, o ideal é tomar um copo de leite semidesnatado ou desnatado e comer uma banana pequena ou algumas nozes - tudo isso pode realmente ajudar a melhorar seu sono e a disposição no dia seguinte.

Também vale a pena ressaltar que leva cerca de uma hora para que o triptofano dos alimentos chegue ao cérebro, portanto, não deixe para fazer seu lanche na hora de dormir.

Mantenha uma alimentação equilibrada que inclua muitos alimentos ricos em triptofano, vitaminas do complexo B e magnésio ao longo do dia para otimizar suas chances de ter uma boa noite de sono.



Nutricionistas

Elisabeth Morais

Georgia Bandeira