

CRONONUTRIÇÃO: você conhece esse termo? Sincronize a sua rotina alimentar com o seu corpo

Crononutrição é o termo que vem da junção das ciências Cronobiologia e Nutrição. O principal foco no estudo da crononutrição é a sincronização entre o nosso ritmo biológico e os momentos em que nos alimentamos — ou seja, a regularidade, a frequência e o horário em que ocorrem as refeições têm implicações para o corpo e podem alterar os relógios biológicos internos de cada ser humano.

O nosso corpo funciona em ritmos. Um deles é o ritmo circadiano, que compreende as 24 horas do dia. Os ritmos circadianos estão normalmente sincronizados com o processo de rotação da Terra, que nos expõe diariamente à alternância dos ciclos claro/escuro (dia e noite) e às mudanças de temperatura. Nas últimas décadas, os estudos e as evidências têm revelado de que forma o horário das refeições afeta uma ampla variedade de funções fisiológicas, como o ciclo do sono, a temperatura corporal, o desempenho físico e a saúde mental. Temos relógios biológicos que mantêm o ritmo do metabolismo, determinando quando cada função estará mais ou menos ativa em nosso corpo, quando estamos acordados ou dormindo, o momento em que a temperatura do corpo vai estar mais alta ou mais baixa e quando os hormônios serão liberados para atuar na digestão.

Para ter um bom funcionamento do corpo, é fundamental compreender a ligação entre o que comemos, a quantidade e em que período do dia. A crononutrição estuda o problema da dessincronização entre a rotina alimentar do indivíduo e o ritmo circadiano, determinado pelo relógio principal no cérebro. Vários estudos mostraram, por exemplo, que pular o café da manhã leva à obesidade. Nas células também temos um relógio molecular formado por “genes do relógio”, que são expressos de forma periódica, estimulando ou inibindo a expressão de várias enzimas relacionadas ao metabolismo — pular uma refeição ou se alimentar tarde da noite provoca uma dessincronização no relógio biológico. O horário estipulado para as refeições afeta também a sensibilidade à insulina do músculo esquelético, bem como a saúde metabólica do corpo.

Diante deste novo patamar do conhecimento sobre a importância de alinharmos a nossa alimentação ao ritmo do nosso corpo, a crononutrição estabelece preceitos importantes para promover a melhora da saúde, tais como:

- Regularidade – a rotina das refeições (não pular refeições, por exemplo);
- Frequência – o número total de refeições feitas pelo indivíduo ao longo do dia;
- Horário – o tempo real da ingestão alimentar em sincronia com os relógios do corpo.

Existem detalhes no estudo da crononutrição que não foram mencionados neste texto, mas é muito importante organizar os hábitos alimentares tendo em conta o relógio biológico, visando a uma organização temporal de nossa fisiologia e comportamento, auxiliando, assim, na manutenção de nossas respostas celulares e modulações fisiológicas para a promoção da saúde.

Elisabeth Morais
Nutricionista - SIAPE - 2363081
SEVAP/SIASS/IFPE

Georgia Ferreira da Silva Bandeira
Nutricionista -SIAPE - 2423369
SEVAP/SIASS/IFPE