



A Importância do Sono

Você tem dormido bem? Saiba que o sono de boa qualidade também faz a diferença.

Você já teve a sensação que o dia tem menos que 24 horas? Estamos cada vez mais ocupados e envolvidos com diversas atividades que fazem as 24 horas do dia serem insuficientes para fazermos tudo aquilo que queremos. Uma alternativa que encontramos para isso é dormir cada vez mais tarde e acordar cada vez mais cedo. Porém, é ilusão acreditar que nosso organismo se adapta a essa situação e necessita cada vez menos de horas dormidas.

Dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico: durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e, mesmo, a longo prazo. Estudos provam que quem dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece mais precocemente, está mais propenso a infecções, à obesidade, à hipertensão e à diabetes.

Sono x Peso Corporal

Existem 2 hormônios que estão envolvidos no controle da saciedade e fome e conseqüentemente no controle do balanço energético do organismo. Esses hormônios são a leptina e grelina.

LEPTINA: produzida pelas células do tecido adiposo (tecido que armazena a gordura); envia sinais para o hipotálamo (sistema nervoso) sobre nossa reserva energética e sinais de saciedade.

GRELINA: responsável por estimular o nosso apetite. Ela é produzida no estômago e estimula o consumo de alimentos.

Estudos têm mostrado que as pessoas estão dormindo menos horas por noite com o passar dos anos. Essas horas menos dormidas refletem na redução da produção de leptina durante a noite e no aumento da produção de grelina.

Dessa forma, estamos produzindo mais hormônios que estimulam nosso apetite, menos hormônios sacietógenos e conseqüentemente favorecendo aumento do peso corporal.

A alimentação saudável associada à atividade física para manutenção de peso saudável e saúde não serão eficientes se não existir um sono reparador durante a noite, que favorece a produção adequada da leptina e grelina.

Sono x Hormônio do Crescimento

A maior parte da secreção do Hormônio de Crescimento (conhecido como GH, de sua sigla em inglês, Growth Hormone) acontece em forma de picos de liberação, várias vezes ao dia. Os picos geralmente duram de 10-30 min e então retornam aos níveis basais.

Durante o sono é que ocorrem os maiores picos de produção do hormônio do crescimento. Este pico ocorre durante a primeira fase do sono profundo, aproximadamente de meia a uma hora após uma pessoa dormir. Estudos provam que pessoas que dormem pouco reduzem o tempo de sono profundo e, em conseqüência, a fabricação do hormônio do crescimento.

Embora o ganho de altura seja o melhor efeito conhecido do GH, o hormônio também apresenta outras funções:

- α Aumenta a retenção de cálcio e a mineralização dos ossos;
- α Aumenta a massa muscular e induz a síntese de proteínas e o crescimento de vários órgãos do corpo;
- α Estimula o sistema imunológico;
- α Diminui a deposição de gorduras em algumas regiões do organismo como o abdômen e o tronco;
- α Aumento das necessidades de insulina pelo organismo e
- α Retém sódio e eletrólitos.

Percebe-se então, como o SONO está relacionado com a regulação e o bom funcionamento do nosso organismo. Se você busca saúde, bom desempenho na atividade física e adequada composição corporal, lembre-se:

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA + ATIVIDADE FÍSICA + SONO DE BOA QUALIDADE = MELHORES RESULTADOS