

# NUTRIÇÃO

# 100

# Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR O SONO

Tratando as causa de perturbação do sono, podemos ter estratégias eficazes para conseguir ter um bom sono. O encerramento da vida social diária (social jet lag) em horário regular tende a promover uma desaceleração das atividades e preparo para o descanso. Assim como estabelecer uma rotina diária ajuda o corpo nessa percepção. O corpo precisa entender o que fazer. Atividade física tem horários para melhor performance.

A queda brusca de carboidratos promove liberação de cortisol (hormônio responsável por nos manter alertas e ativos) e inibe a melatonina (hormônio do sono). É recomendado ingesta de carboidratos antes do sono, mas não em excesso. Altas cargas glicêmicas ativam as vias metabólicas no momento que elas estariam entrando em desaceleração.

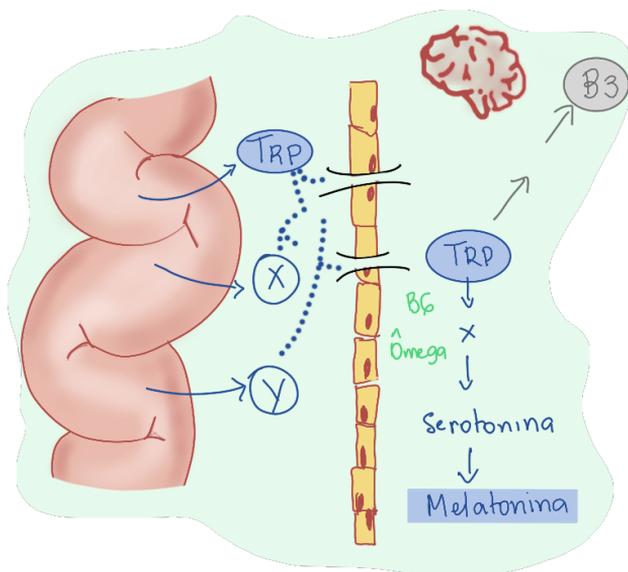
Em relação à melatonina, sua produção cessa com o estímulo da claridade, ou seja, sua dose diminui para que a do cortisol aumente e possibilite executar as atividades do dia. Dormir sem claridade é fundamental, o cérebro precisa entender que é noite, e, não havendo estímulos luminosos as funções pertinentes à noite irão ocorrer sem prejuízo.

Além do sono, foi evidenciado recentemente a colaboração da melatonina no combate aos radicais livres. A melatonina pode ser suplementada, mas não há necessidade se a sua produção estiver sincrônica e de acordo com o ciclo circadiano. A maneira como podemos auxiliar a produção de melatonina pode ser entendida através da observação de sua cadeia de produção.

O triptofano é um precursor da serotonina que se converte em melatonina. Ele é ingerido por meio da alimentação e absorvido no intestino. Para penetrar no cérebro, onde ele é processado, compete com outros dois aminoácidos. Dentro do cérebro, pode tomar dois caminhos: a conversão em melatonina, com a colaboração de alguns cofatores, ou se transformar em vitamina B3.

Partindo desse raciocínio, podemos agir de quatro formas para o aumento de melatonina:

- Diminuir a concorrência do triptofano pelos receptores da barreira hematoencefálica, aumentando o gasto deles pelos músculos;
- Aumentar a ingestão de B3: dessa forma a via de produção dessa não é estimulada;
- Aumentar a ingestão dos cofatores que estimulam a conversão. São eles: ômega 3, vitamina B12 e B6, ácido fólico e magnésio;
- Diminuir as inflamações e o cortisol (situações de stress) para não estimular a produção de vitamina B3



São fontes dietéticas de melatonina: amêndoas, lentilha, aveia, uva, vinho, tomate, azeite.

As pessoas costumam subestimar muito as ervas. Elas tem, sim,, cientificamente, o poder de promover a ativação das vias de sedação e diminuição da ansiedade. Melissa, passiflora, erva cidreira, podem ser citadas como exemplo.