

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



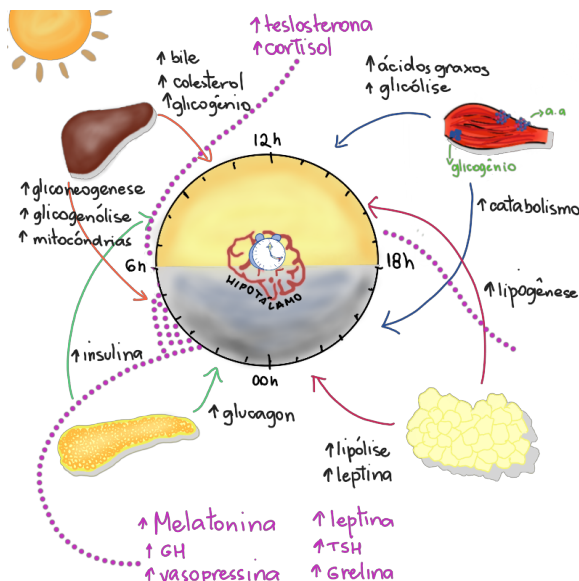
SONO PARTE 1

Ciclo circadiano (ou relógio biológico) nada mais é do que as 24h horas do dia, divididas em dia e noite, onde o nosso corpo está adaptado às demandas requeridas para cada turno. Em outras palavras, evoluímos para exercermos algumas funções que são demandadas para plena atividade e produção e também nos adaptamos a períodos de desaceleração e reparação, que exigem menor demanda para o organismo (descanso).

A não obediência a esse ritmo provoca uma desordem funcional do organismo gerando alterações sérias no metabolismo. Os estímulos para algumas funções fisiológicas são externas e estão intimamente ligadas ao turno do dia

Como funciona a regulação do sono.?

Possuímos um "relógio central" localizado no hipotálamo cerebral que é responsável por orientar os demais "relógios periféricos" situados nas áreas vitais do corpo. O hipotálamo é estimulado pela luz solar e envia estímulos a essas partes para orientação ou intensificação de suas funções; isso se dá através de impulsos nervosos ou hormônios.



Existem muitas funções metabólicas que tem intensidade variável entre dia e noite, de forma que compõem um ciclo completo nas 24hs do dia. Esse ciclo tem um ritmo e se repete diariamente garantindo o equilíbrio do organismo.

A liberação hormonal obedece o ciclo circadiano, inclusive ela promove exatamente a possibilidade do organismo realizar as atividades necessárias em cada turno para que tudo esteja sempre no lugar.

Em relação à composição do sono, podemos dividi-lo em duas grandes fases. A primeira fase chamada de sono NÃO REM (movement eyes) e é composta de três partes. O sono REM, que possui maior atividade cerebral, compõe sozinho a segunda fase. Um sono completo e satisfatório implica na realização deste ciclo completo umas 4 ou 5 vezes e dura em média de 7 a 8h.

