

# NUTRIÇÃO

# 100

# Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



## SONO PARTE 2

O sono comprometido pode influenciar a aprendizagem, memória, cognição, percepção de dor, imunidade e inflamação. Além disso, muitas alterações metabólicas, principalmente em relação ao processamento da glicose, podem advir da privação crônica parcial do sono. Apetite, ingestão de alimento, síntese proteica sofrem interferência quando o ciclo circadiano não está em harmonia. Esse desarranjo fatalmente comprometerá o desempenho atlético.

Uma privação aguda do sono, que pode se tornar crônica ao longo do tempo, produz aumento de glicose com uma insulina baixa, gerando uma intolerância à glicose. Essa privação desregula o apetite, aumentando também a resistência à insulina e pode levar ao Diabetes tipo II.



Fatores prejudicados por maus hábitos de sono:

- **Apetite**

A grelina e a leptina são dois dos principais hormônios que regulam a fome / saciedade. O primeiro sinaliza fome; o segundo, a saciedade.

A privação do sono aumenta a produção de grelina. Somado a isso, os tecidos adiposos liberam muita leptina de maneira a criar resistência a ela. Dessa forma há fome intensa, até pra compensar esse quadro, posterior a um sono ruim.

- **Humor**

Confusão, fadiga, perturbação do humor são gerados pela privação do sono.

- **Desempenho nos treinos**

Conteúdo de glicogênio muscular reduzido e aumento da tensão.

- **Percepção de dor aumentada**

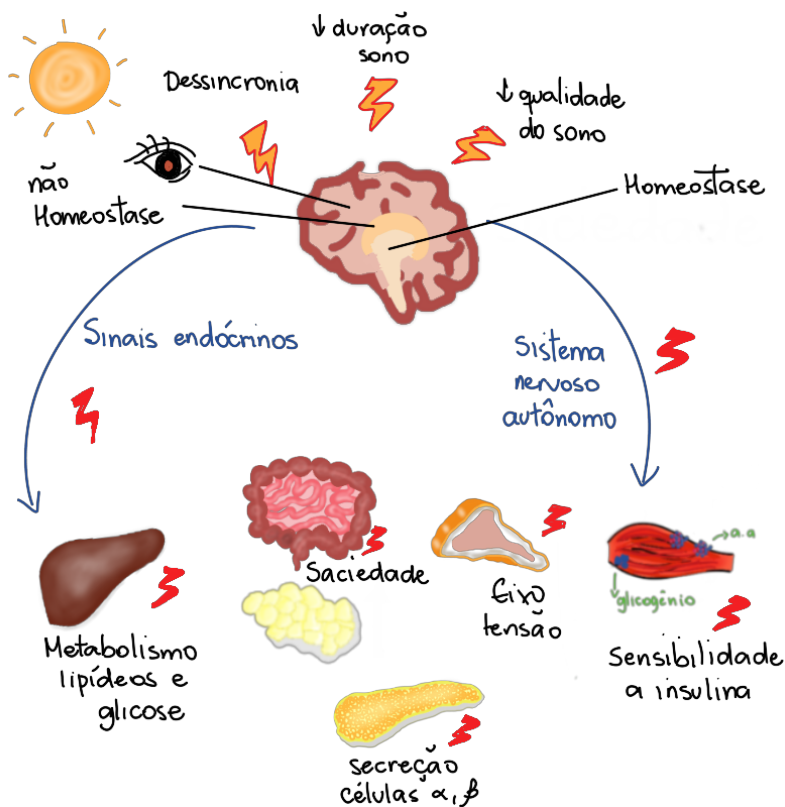
Há evidências que a privação do sono causa ou modula a dor aguda e essa dor pode também aumentar a privação do sono.

- **Imunidade e inflamação**

O sono melhora a resposta imune. Os cochilos ao longo do dia para compensar atenuam os prejuízos. Marcadores de inflamação são liberados com a privação do sono. A dinâmica da insulina fica totalmente alterada pela inflamação, que piora o próprio sono, num esquema retroalimentativo.

- **Ganho de massa prejudicado**

Obviamente, deficiência à insulina prejudica o gasto de energia pelo músculo. Além disso, a desregulação do apetite também é agente ativo dessa condição. Isso aumenta a secreção de catabólicos e há prejuízo dos hormônios anabólicos. Tudo levando à proteólise e a reações compensatórias.



Além desses, inúmeras doenças podem decorrer com a contribuição da privação do sono, desde as cardiovasculares até às psiquiátricas. Uma soma de fatores colaboram para diagnósticos de doenças graves, incluindo privação do sono.

Observe o estudo realizado comparando mulheres obesas, com o mesmo VET e com a mesma distribuição de macronutrientes. Foi aplicada apenas uma inversão calória entre almoço e jantar de ambos os grupos. Veja os resultados:

- ↑ saciedade
- ↑ redução cintura
- ↓ glicemia
- ↓ insulina
- ↓ triglicérides
- ↓ colesterol



Café 700 Kcal  
Almoço 500 Kcal  
Jantar 200 Kcal

Obesos  
VET = 1400 Kcal/dia  
COMPOSIÇÃO IGUAL  
3 MESES

↑ triglicérides



Café 200 Kcal  
Almoço 500 Kcal  
Jantar 700 Kcal

termogênese >

saciedade >

glicose <  
insulina <

demora para retornar glicemia normal

↓ glicose e insulina  
ao longo do dia