



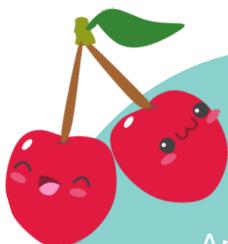
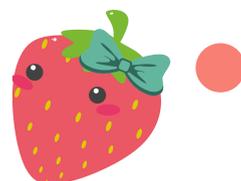
utad



COMER COM SABEDORIA

DIA MUNDIAL DO SONO

15 de março



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Íuri Santos (al71557)

EDIÇÃO N.º 6 - MARÇO 2024



utad



COMER COM SABEDORIA



Importância do Sono

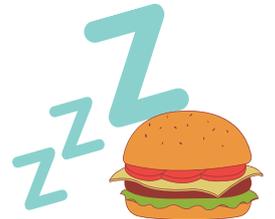
O sono é uma atividade que é **indispensável para o bom funcionamento do corpo**, sendo que o ato de dormir é considerado essencial para realizarmos funções do nosso dia a dia e muito importante para a manutenção da nossa energia.



A **qualidade de vida** está associada à **boa qualidade do sono e a uma alimentação adequada e equilibrada** com consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais.

Sono e Alimentação

Um consumo elevado de **gordura** está associado a **distúrbios do sono**.



A adesão à **Dieta Mediterrânica** parece traduzir-se em **menos sintomas de insónia**.

Estudos revelam que indivíduos que se deitam tarde apresentam um consumo **superior de hidratos de carbono, gordura e proteína** durante a noite.



O aminoácido **triptofano** tem influência direta no cérebro, sendo que é também transformado em **melatonina e serotonina**.

Melhoria na **qualidade do sono** e na **regulação do ritmo circadiano (ritmo em que o corpo realiza as suas funções ao longo de 1 dia)**.



utad



COMER COM SABEDORIA



Triptofano

O triptofano, um componente presente em alguns alimentos, desempenha um papel importante no corpo humano, nomeadamente ao nível da **regulação do sono**.

Alguns alimentos ricos em **triptofano** são os derivados do **leite**, **peixes como atum e salmão**, **amendoim e castanhas**.

Serotonina e Melatonina

Estas duas substâncias têm um papel relevante nesta temática já que a **serotonina** controla o nosso **humor**, enquanto a **melatonina** regula o nosso **sono**.

Assim, a ingestão dos seguintes alimentos, que possuem altas concentrações de serotonina e melatonina, estão associados a **melhorias da qualidade do sono**.



CEREJA



ABACATE



ABACAXI



NOZES



CASTANHAS



SOJA E DERIVADOS

Tanto o etanol (**bebidas alcoólicas**) quanto o **café** podem interferir na qualidade do sono!



A escolha dos alimentos certos e a manutenção de uma **dieta equilibrada** pode contribuir significativamente para uma melhor **qualidade do sono** e, conseqüentemente, para um **melhor estado de saúde**.



Fontes:
Alruwaili, N. W. et al. (2023). The effect of nutrition and physical activity on sleep quality among adults: a scoping review. Sleep Science Practice 7(8). doi:https://doi.org/10.1186/s41606-023-00090-4 | Alves, G. M., & Cunha, T. C. d. O. (2020). A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. Humanas Sociais & Aplicadas, 10(20), 46-62. doi:https://doi.org/10.25242/8876102720201966 | Gonçalves, L. F., & Hass, P. (2020). Impact of eating habits associated with sleep habits: a systematic review. Research, Society and Development, 9(11). doi:https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10238 | Martinez, G. et al. (2018). The influence of ethanol and coffee on medical students' sleep quality. Rev Med (São Paulo), 97(3), 267-272. doi:http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v97i3p267-272 | Marins, L. et al. (2020). Tryptophan-rich diet can influence sleep quality in different phases of life. Demetra - Alimentação, Nutrição e Saúde, 15. doi:https://doi.org/10.12957/demetra.2020.44327