



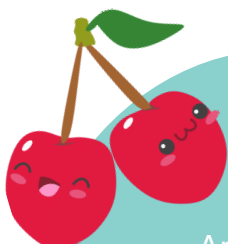
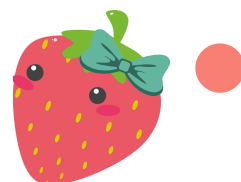
utad



# COMER COM SABEDORIA

**DIA MUNDIAL DO SONO**

15 de março



As Nutricionistas do Município

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

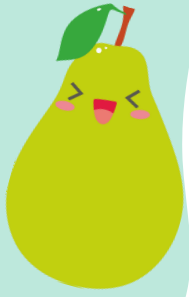
Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N.º 6 - MARÇO 2024



utad



# COMER COM SABEDORIA



## Importância do Sono

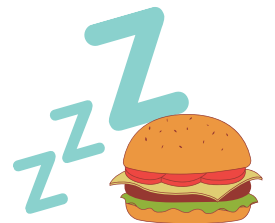
O sono é uma atividade que é **indispensável para o bom funcionamento do corpo**, sendo que o ato de dormir é considerado essencial para realizarmos funções do nosso dia a dia e muito importante para a manutenção da nossa energia.



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**.

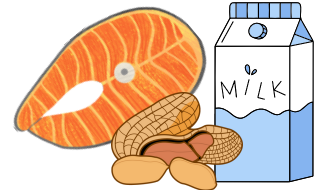
Melhoria na **qualidade do sono** e na **regulação do ritmo circadiano (ritmo em que o corpo realiza as suas funções ao longo de 1 dia)**.



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>