

Sono – um grande companheiro



Você já deve ter ouvido comentários como:

“Ah, não consigo, tenho dormido pouquíssimo.”

ou

“Morro de culpa de dormir mais de 5 horas, acho que estou perdendo tempo”

Eu heim?!

A dra. Mariana Imbelloni ,nutricionista, explica a importância do sono para o bom funcionamento geral de todo o organismo – inclusive das dietas – quaisquer que sejam elas.

Veja a sua explicação sobre a importância do sono no funcionamento do nosso organismo:

Por que dormir bem – a redução do tempo de sono tornou-se um hábito comum hoje. Mas, embora o sono seja essencial não há uma receita certa de horas/sono para ficar bem pois cada indivíduo tem seu tempo ideal de sono.

Há pessoas que se satisfazem com seis horas diárias de sono, enquanto outras não conseguem funcionar direito com menos de dez horas

Sono de Qualidade – a qualidade desse tempo dormindo conta mais do que se imagina – por isso é preciso perceber como é realmente esse sono, a partir do estabelecimento de uma rotina. É importante determinar uma hora para despertar e também uma para ir para a cama.

O **processo de amadurecimento** e envelhecimento muda a quantidade e **qualidade do sono**. Por isso, é preciso ficar alerta para *não renunciar a ele* pois o sono e repouso são funções *restauradoras necessárias* para a preservação da vida.

Ora, resgatar qualidade e tempo de sono – e conseqüentemente de restauração do nosso corpo – é importantíssimo, pois ajuda na manutenção de um organismo mais saudável e apto a se defender de uma série de doenças ditas “oportunistas.”

Dormir emagrece ? – já ouvi essa frase muitas vezes e nunca entendia direito seu significado. Na verdade é o oposto: *dormir pouco é que pode engordar!*

Vários estudos apontam que a duração do sono com menos que 6 horas é associada a um elevado Índice de Massa Corpórea – e à obesidade.

É que o encurtamento do sono aumenta a razão grelina/leptina, gerando *o aumento do apetite e da fome*.

Dormir rejuvenesce – não apenas a pele, mas todo o seu corpo. Não é modo de dizer: é fato pois é exatamente durante esse período que as células se renovam.

Durante a noite, naturalmente escura, produzimos a melatonina, responsável também por neutralizar o excesso de radicais livres durante o sono, evitando os danos celulares responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelo aparecimento de neoplasias (câncer).

O GH – o hormônio do crescimento – também é produzido durante o sono. Porém, em adultos ele é fundamental para a renovação celular, manutenção da massa muscular e redução da gordura corporal

Se o sono é pouco, o GH não é produzido em quantidade suficiente e compromete essas funções importantíssimas!

Agora você já sabe: ainda que esteja sem sono, fique um tempo a mais na cama. Controle a ansiedade de checar mensagens e e-mails e aproveite o escurinho e dê uma chance ao seu corpo para se restaurar antes de enfrentar o mundo em múltiplas tarefas por mais um dia!