



# ACONTECE

SAÚDE

## SONO E ALIMENTAÇÃO

**A garantia de uma rotina adequada de sono é fundamental para a manutenção da saúde, uma vez que o sono é o principal momento de restauração física e mental.**



A privação de um sono de qualidade pode impactar nas escolhas alimentares, estando relacionada com maior chance de um consumo elevado de alimentos calóricos, ricos em gorduras ou carboidratos refinados.

Por outro lado, o consumo reduzido do aminoácido essencial triptofano está relacionado a maior número de interrupções do sono, uma vez que causaria a diminuição da serotonina, neurotransmissor relacionado a regulação do sono.

Alimentos fonte de triptofano: Banana; Milho; Grão de bico; Chocolate amargo; Mel; Laticínios.

Algumas pessoas podem ter seu tempo de sono influenciado por refeições com quantidades muito altas ou muito baixas de carboidratos.

Vários trabalhos científicos mostram que Alimentos ricos em cafeína, como chás e café, diminuem o tempo e a qualidade do sono.

Existem relatos do famoso night eating, beliscador e “assaltante de geladeira” durante a noite, relacionando o aumento da ingesta calórica com o excesso de peso

Dessa forma, uma alimentação balanceada em carboidratos e aminoácidos essenciais, evitando alimentos fontes de cafeína, temperos e gordura em excesso próximos a hora de dormir, parece ser uma boa estratégia para garantir boas noites de sono.

Dr. Daniel Magnoni

@drdanielmagnoni

[www.nutricaoclinica.com.br](http://www.nutricaoclinica.com.br)



## ESPAÇO MÉDICO



### OUTUBRO ROSA: JUNTOS NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA!

Neste mês tão importante, SOGESP se une à campanha do Outubro Rosa para conscientizar sobre a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama.

O câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). A detecção precoce aumenta significativamente as chances de tratamento eficaz e cura.

A consulta regular ao ginecologista para monitorar a saúde é fundamental!

Vamos juntos informar e incentivar todas as mulheres a cuidarem da sua saúde, colocando a prevenção em primeiro lugar. Faça parte dessa causa, compartilhe essa mensagem e ajude a salvar vidas!

**COLUNA SAÚDE ACONTECE**

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000