

# Melhor Sono através de Melhor Nutrição

Por Katie Thrasher

**A**cordar descansado e pronto para o dia é uma sensação maravilhosa. O stress, o barulho ou petiscar asas de frango picantes perto da hora de dormir pode resultar numa noite de sono terrível. Reduzir o stress ou o barulho pode ser difícil, mas melhorar os hábitos alimentares é algo que todos podem fazer.

A Dr.<sup>a</sup> Marie-Pierre St. Onge, do Columbia University Irving Medical Center, crê que é necessário quebrar o ciclo de má alimentação-mau sono. Depois de uma noite mal dormida, temos tendência a consumir alimentos ricos em gorduras e açúcares para obter um aumento rápido de energia. No entanto, esse efeito é temporário e pode dar início a um ciclo de má alimentação e mau sono, que se repete até que seja feita uma mudança.

Qual é a chave para uma boa noite de sono? Tudo começa com a melatonina, uma hormona produzida pelo cérebro e que regula o sono. A melatonina depende do triptofano, um aminoácido. Sem triptofano, o corpo não consegue produzir melatonina.

## Construir pilares para um Sono Melhor

O triptofano é um aminoácido essencial que tem de ser obtido através dos alimentos. Uma dieta equilibrada, que inclua alimentos com triptofano, auxilia a produção de melatonina, o que pode levar a um sono mais regular. Felizmente, muitos alimentos contêm triptofano. Peru, ovos, frutos secos, queijo, cereais integrais, leguminosas e peixe são ricos neste aminoácido. Além de consumir alimentos contendo triptofano, a Dr.<sup>a</sup> St. Onge recomenda a dieta mediterrânica para uma boa noite de sono e para a saúde em geral, principalmente devido ao facto de privilegiar as frutas, os vegetais e os cereais integrais.

## Em que consiste a Dieta Mediterrânica?

A dieta mediterrânica, inspirada nos hábitos alimentares das populações que vivem junto ao Mar Mediterrâneo, dá preferência às frutas e legumes cultivados localmente, aos cereais integrais e às carnes magras.



As refeições desta dieta são “plant forward”, ou seja, a maior parte dos alimentos é de origem vegetal (frutas, legumes, cereais integrais, frutos secos), e a principal gordura utilizada na preparação das refeições é o azeite. O queijo, o iogurte e as carnes magras, como o frango, ou o peixe, fazem parte da dieta, mas não são o elemento central de cada refeição.

### **Porquê a Dieta Mediterrânica?**

A dieta mediterrânica baseia-se numa dieta saudável, e não numa dieta restritiva. É composta por alimentos que consumimos no dia-a-dia, o que facilita a procura de receitas e ingredientes. Ter um plano alimentar simples é importante, pois torna-se mais fácil de seguir. A dieta mediterrânica não é uma moda passageira. As pessoas seguem-na há gerações e, desde a década de 1950, que tem sido estudada por especialistas. Esta dieta tem sido associada a um sono de melhor qualidade, incluindo menos despertares noturnos, maior facilidade em adormecer e ter um sono mais reparador.

### **Criar uma Melhor Nutrição e um Melhor Ciclo de Sono**

Grandes mudanças na dieta, na saúde e no sono não acontecem da noite para o dia. Mas fazer pequenas mudanças ajuda a construir hábitos duradouros. Comer alimentos ricos em nutrientes que favorecem o sono, como frutas, legumes e cereais integrais, ajuda a regular o sono de forma natural. Combinar uma dieta saudável com outros hábitos potenciadores de um sono eficaz, como a prática de exercício físico moderado e jantar mais cedo (permitindo uma melhor digestão), irá contribuir para um sono de melhor qualidade.

Ter uma melhor nutrição que leva a um melhor padrão de sono pode levar algum tempo, mas os benefícios de uma noite de sono reparador podem transformar a vida de forma significativa. 🌙

.....  
*Artigo cortesia da Healthier Sleep Magazine, uma publicação da World Sleep Society. Leia mais em [healthysleepmag.com](http://healthysleepmag.com).*