

Artigos Científicos Comentados

Short sleep duration and food intake: an overview and analysis of the influence of the homeostatic and hedonic system

Gissoni NB, Quaresma MVLS

Revista em que foi publicado: Nutrire

Data da publicação: 03/01/2020

Artigo: Original

Link: <https://link.springer.com/article/10.1186/s41110-019-0111-8>

Comentários:

Nos últimos 50 anos, devido ao avanço tecnológico e às maiores demandas impostas pela sociedade, as pessoas passaram a dormir menos (débito de sono). Além disso, a preocupação com as atividades de trabalho e estudo colaboram para o aumento do tempo em vigília, diminuindo progressivamente o tempo e a qualidade do sono.

Nesse contexto, o débito de sono alcança pessoas de todas as faixas etárias e condições, colaborando para o surgimento de problemas pouco conhecidos e discutidos pela sociedade e profissionais da saúde.

O sono desempenha papéis cruciais à manutenção da saúde humana. Dessa forma, inúmeros estudos nos últimos anos verificaram que a falta de sono e a pior qualidade do sono se associam à maior incidência e prevalência de diversas alterações metabólicas negativas, aumentando o risco de mortalidade.

Entre as alterações decorrentes da falta de sono, as mudanças no consumo alimentar e composição corporal também têm ganhado destaque.

No estudo publicado na revista *Nutrire* em 2020, os autores trouxeram à tona o efeito da falta de sono sobre o consumo alimentar, discutindo dois diferentes caminhos que poderiam levar ao balanço energético positivo e, por conseguinte, ao ganho de peso.

O primeiro caminho consiste no sistema homeostático de regulação do balanço energético, o qual, é mantido pelos hormônios leptina (que promove saciedade) e grelina (que promove fome). Segundo os achados revisados nesse artigo, a falta de sono promove um desbalanço hormonal, aumentando os níveis de grelina e reduzindo os níveis de leptina. Esse desequilíbrio levaria ao aumento da ingestão energética, bem como poderia favorecer o consumo de alimentos de menor qualidade nutricional, geralmente ricos em açúcar e gordura saturada.

O segundo caminho, pelo qual a falta de sono pode aumentar o consumo alimentar, é mediado pelo sistema hedônico. Esse sistema está relacionado ao merecimento, geralmente, ativado em situações de estresse, como a falta de sono. Ademais, o débito de sono pode desencadear emoções negativas como tristeza, ansiedade e preocupações excessivas, também levando à ativação do sistema hedônico. Assim, sujeitos que dormem menos poderiam acionar esse sistema de recompensa, aumentando o consumo de alimentos mais palatáveis.

Conclusões

Os dados ainda são inconclusivos, tendo em vista que a falta de sono e os efeitos atribuídos a ela compartilham uma matriz de fatores que coexistem. Não é simples criar relação causal, mas os estudos disponíveis atualmente reforçam a necessidade de informar e conscientizar a sociedade sobre a importância do sono, também para aspectos relacionados à alimentação.