



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

DORMIR INADEQUADAMENTE ENGORDA?

Dormir bem é fundamental, não só para reduzir riscos cardiovasculares, como também para melhorar a qualidade de vida.

Sono inadequado, além de inferir diretamente no aumento de risco cardiovascular, “contribui” diretamente para a piora de outros fatores de risco, fatores estes que elevam, não só o risco de doenças cardiovasculares, como também uma piora importante da qualidade de vida.

Dormir pouco ou dormir mal aumenta o estresse, piora a concentração, piora o desempenho cognitivo, piora a glicemia e aumenta o peso.

Dormir inadequadamente engorda? Sim!

O corpo produz, dentre tantos outros, dois hormônios fundamentais no controle da fome e saciedade, chamados grelina e leptina. A grelina é conhecida como um hormônio que reduz o metabolismo basal e induz fome, enquanto a leptina é responsável por aumentar o gasto energético e promover saciedade. Quando há privação do tempo de sono, ocorre um desequilíbrio na liberação desses hormônios, fazendo com que haja maior produção da grelina e menor da leptina. Isso resulta no aumento do apetite e na redução do gasto calórico no dia seguinte à noite mal dormida, além do cansaço, que induz o consumo de alimentos mais calóricos, como aqueles ricos em açúcar e gorduras.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista