



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

EXCESSO DE PESO PODE AFETAR O SONO?

O excesso de peso corporal é o principal fator de risco para a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), e a própria SAOS pode promover ganho de peso.

O Índice de Massa Corporal (IMC) e a elevação da circunferência da cintura correlacionam-se com a gravidade da SAOS.

Dentre os indivíduos diagnosticados com SAOS, cerca de 70% apresentam obesidade e 58% dos casos de SAOS moderada grave podem ser atribuídos ao excesso de peso.

SAOS é um distúrbio que consiste na respiração desordenada durante o sono, com uma interrupção do fluxo de ar inspiratório de duração de 10 segundos ou mais, causando dessaturação de oxigênio e episódios de aumento do esforço respiratório, com asfixia noturna e falta de ar. Essas alterações podem causar manifestações diurnas, como o sono não reparador, sonolência excessiva, baixa concentração, cansaço e fadiga, gatilhos para alteração das concentrações séricas de grelina e leptina, aumentando a fome e reduzindo o gasto energético.

Existem alimentos que contribuem para uma boa noite de descanso, enquanto outros podem impedir o repouso necessário. O consumo em excesso ou próximo da hora de dormir de alimentos/bebidas como café, chocolate, doces e sobremesas, chá preto, refrigerantes à base de cola, frituras, e todos aqueles que possuem em sua composição açúcar simples e gordura em grande quantidade ou substâncias estimulantes, atrapalham um sono de qualidade e duradouro. Por outro lado, existem alimentos e nutrientes que podem auxiliar no tempo de descanso.

Quando tiver dificuldade de iniciar o sono e manter o sono e/ou despertar precocemente com repercussões durante o dia, durante o período de 3 vezes na semana, por pelo menos 3 meses, altere seus os hábitos de vida e procure orientação médica.

Dr. Breno Giestal
Cardiologista