

# ALIMENTAÇÃO E MELATONINA



A alimentação pode contribuir na produção de melatonina, pois a produção de melatonina depende do triptofano que se transforma em serotonina e posteriormente em melatonina. Encontramos o triptofano principalmente na banana, no abacate, no feijão-preto, em oleaginosas e no cacau. Além do triptofano, são necessários também outros nutrientes, como:

**Ácido fólico:** encontrado em vegetais folhosos verde-escuros e grãos (feijões, ervilhas, lentilha);

**Vitamina B12:** encontrada em produtos de origem animal (carnes, ovos e leite etc);

**Vitamina B6:** disponível em cereais integrais, oleaginosas, aveia;

**Magnésio:** presente em vegetais folhosos verde-escuros, oleaginosas, cereais integrais.

Além desses nutrientes, também precisamos de carboidratos de boa qualidade e integrais. Portanto, dietas pobres em carboidratos podem ser prejudiciais para a regulação da produção de serotonina e melatonina, alterando o sono e o apetite.

Uma vez que esses hormônios exercem papel importante na regulação de outras funções, uma noite bem dormida garante também outros benefícios, como a melhora no humor, previne a depressão, melhora a atividade anti-inflamatória, prevenindo desordens de origem inflamatória (obesidade, diabetes mellitus, hipertensão, etc.), entre muitos outros.

**Rosemeire Cristina Romanello**  
Nutricionista CRN10 nº 5442

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

SOUZA NETO, J. A.; CASTRO, B. F. Melatonina, ritmos biológicos e sono: uma revisão da literatura. Rev. bras. neuro; 44(1): 5-11, jan.-mar. 2008. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/0101-8489/2008/v44n1/a5-11.pdf>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Posicionamento da Sbem sobre a melatonina. Disponível em: <[https://www.endocrino.org.br/posicionamento-comercializacao-da-melatonina/https://www.endocrino.org.br/media/uploads/PDFs/posicionamento\\_sobre\\_melatonina\\_sbem.pdf](https://www.endocrino.org.br/posicionamento-comercializacao-da-melatonina/https://www.endocrino.org.br/media/uploads/PDFs/posicionamento_sobre_melatonina_sbem.pdf)>. Acesso em: 11 dez. 2017.

AGÊNCIA FAPESP. Falta de melatonina causa obesidade e diabetes, aponta pesquisa. Disponível em: <[http://agencia.fapesp.br/falta\\_de\\_melatonina\\_causa\\_obesidade\\_e\\_diabetes\\_aponta\\_pesquisa/20558/](http://agencia.fapesp.br/falta_de_melatonina_causa_obesidade_e_diabetes_aponta_pesquisa/20558/)>. Acesso em: 09 dez. 2017.

RITTER MAZZINI, Maria Cristina; GROSSI, Milena; PINHEIRO MALHEIROS, Sônia Valéria. Regulação nutricional e neuroendócrina da serotonina podem influenciar a síndrome pré-menstrual. Perspectivas Médicas 2013, 24. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243227944008>>. Acesso em: 12 dez. 2017