



Quando lemos ou ouvimos falar do tema sobrepeso/obesidade é quase que inevitável pensarmos na **combinação entre o consumo e o gasto calórico**, não é mesmo?

Os perfis alimentares e de atividade física, apesar de serem pontos fundamentais na evolução do peso corporal de uma pessoa, não podem ser considerados os “únicos responsáveis” nesta balança de causalidade para a condição ponderal. Além da constatação qualitativa desses aspectos, é necessário compreender **o que pode estar por trás de escolhas e comportamentos** por vezes tidos como inadequados ou insuficientes.

Sim... Transtornos do sono e obesidade podem ser considerados **“males dos tempos modernos”** em uma sociedade formada por pessoas que precisam ser multitarefas, expostas a uma verdadeira explosão de estímulos eletrônicos e a busca constante por avanço em produtividade. Nesse contexto de elevação de demandas, **o tempo é um recurso cada vez mais escasso**, o que pode impactar diretamente na qualidade do necessário descanso reparador diário.

Na atual e progressiva “epidemia de obesidade”, **o sono é uma das variáveis que precisa ser levada em consideração** ao trabalhar questões envolvendo apetite e equilíbrio de energia.

Diversos estudos, como o “Wisconsin Sleep Cohort” (WSC), indicam que os indivíduos que apresentam um padrão de sono insuficiente (menos de 7 a 8 horas de sono por noite) têm maior possibilidade de se tornarem obesos e que essa privação do sono pode modificar o processo de comunicação hormonal, que regula tanto a fome como a saciedade, alterando dessa forma as escolhas alimentares de uma pessoa.

Isso acontece por meio da diminuição nos níveis de “leptina” e o aumento nos níveis de “grelina”, dois hormônios muito importantes para o nosso metabolismo.

A leptina é um **mediador e regulador energético**, que reduz o desejo de ingerir alimentos e induz a perda de peso.

Já a grelina é um hormônio de ação rápida, que tem como principal função **estimular a sensação de fome**.

Portanto, se desejamos a estabilidade do nosso peso corporal ou mesmo a eliminação do excesso de gordura corporal, além de buscarmos o devido apoio profissional, **precisamos despertar hoje para a necessidade de um padrão de sono de qualidade como hábito prioritário!**

Está lançado o desafio!

Everson Bertazo - Enfermeiro AIS
Coren/SC 134.791

Referência:

CRISPIM, Cibele Aparecida *et al.* Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arq Bras Endocrinol Metab** [online]. 2007, vol.51, n.7 [cited 2020-09-17], pp.1041-1049. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302007000700004&lng=en&nrm=iso. ISSN 1677-9487. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302007000700004>. Acesso em: 21 set. 2020.