

QUALIDADE DE SONO E OBESIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Érica Figueiredo de Oliveira¹, Larissa Santos Cruz¹, Lorena Pereira Gomes¹, Wanessa Karine da Silva Lima²

¹Graduanda em Nutrição, FAMAM, ericafgrd@hotmail.com; sc_larissa@hotmail.com; g.lorenna@hotmail.com; ²Mestre em Microbiologia Agrícola (UFRB), FAMAM, wanessakarinenutri@outlook.com.

A obesidade é doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, sua causa é multifatorial e depende da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, culturais, comportamentais e relacionados ao sono. O sono tem um papel fisiológico importante na liberação dos hormônios que regulam o apetite, sendo aliado, quando de boa qualidade. O objetivo dessa revisão foi analisar a importância da qualidade do sono como coadjuvante na prevenção da obesidade. Realizou-se buscas em bases de dados SCIELO, LILACS e Google Acadêmico, no período de 2000 a 2017, em português e inglês, por meio dos seguintes descritores: sono, obesidade, obesity, sleep. Foram encontrados 12 trabalhos e selecionados 7 através dos critérios de inclusão: temática abordada, língua selecionada e relevância. A privação de sono pode desencadear alterações nas relações entre os hormônios reguladores do apetite, leptina e grelina, promovendo o aumento da ingestão alimentar e resultando, conseqüentemente, em aumento do índice de massa corporal. A leptina é um hormônio que fornece informações sobre o equilíbrio energético corporal para o centro regulatório do cérebro e sua liberação está associada com a promoção da saciedade. A grelina é um hormônio que além de aumentar o apetite, também estimula as secreções digestivas e a motilidade gástrica. O aumento da concentração de grelina diminui a ação da leptina, e vice-versa. A restrição de sono desregula a produção desses hormônios provocando aumento do apetite e, na escolha de alimentos com alto teor calórico, influenciando no aumento de peso corporal. Portanto, foi possível observar que o sono de má qualidade pode ser um dos fatores de predisposição a obesidade, pois pode modificar o padrão endócrino que sinaliza a fome e a saciedade por meio da diminuição dos níveis da leptina e aumento nos níveis da grelina, e até mesmo alterar as escolhas alimentares. Dessa forma, é essencial atenção à qualidade e duração do tempo de sono para a regulação adequada dos hormônios e prevenir o ganho excessivo de peso.

Palavras-chave: Leptina. Grelina. Obesidade.