

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PRODUÇÃO DE MELATONINA E SUA RELAÇÃO COM OS DISTÚRBIOS DO SONO.

Autores: Aida Maria; Andriel Conde; João Victor; Orientadora: Andrea Roberta Clemente.

ETEC de Hortolândia/SP; andrea.clemente@etec.sp.gov.br

RESUMO

A melatonina, conhecida como hormônio do sono, é produzida pela glândula pineal, localizada na extremidade posterior do terceiro ventrículo, acima do teto do diencéfalo. É o principal hormônio responsável pela regularização do sono, sua liberação é estimulada no final do dia e pela incidência de luz, assim preparando o organismo para o período noturno, portanto desempenha papel fundamental no organismo humano, visto que o sono é imprescindível para uma boa saúde corporal e metabólica. A desregulação dos níveis desse importante hormônio vem sendo cada vez mais estudada e ganhando destaque no meio científico devido ao aumento exponencial desse problema nos últimos anos, e a gravidade que ele acarreta a pessoas vítimas de problemas relacionados a ele. A alimentação influencia e muito, nos níveis de melatonina, de forma que: uma boa nutrição, com alimentos específicos é essencial para abrandar problemas relacionados a esse hormônio, enquanto uma má alimentação pode potencializá-los. O objetivo do trabalho foi melhorar o sono e a saúde de quem sofre com distúrbios deste a partir de dietas que proporcionam nutrientes responsáveis pela produção de melatonina. A metodologia baseou em um questionário disposto de perguntas tanto abertas (discursivas) quanto fechadas (alternativas de respostas) para a apuração de dados e seleção dos indivíduos que participaram da pesquisa, os quais foram divididos em dois grupos, seguindo um cardápio elaborado (grupo 1), ou sua alimentação normal (grupo 2) por um período de 7 dias. Para o primeiro grupo, elaborou um cardápio com alimentos que induzem a produção de melatonina, e, para o segundo grupo, seguiu sua alimentação normal. Ambos responderam o recordatório alimentar. Foi enviado um questionário para ambos os grupos para avaliar a qualidade do sono após o período da pesquisa. Após avaliação dos resultados, observou-se que a dieta levou, na maioria dos participantes (60%), uma melhora no quadro do sono, diferentemente do segundo grupo, que não apresentou melhora. Nesse contexto, a partir dos resultados obtidos, foi concluído que uma alimentação que induza a produção de melatonina, se mostra como uma alternativa para a amenização problemas referentes ao sono. Mais estudos a longo prazo devem ser elaborados para o esclarecimento de uma total substituição de um tratamento medicamentoso para um dietético, levando em conta a escassez de trabalhos científicos que abordam o tema.

INTRODUÇÃO

O ciclo sono-vigília é um ritmo circadiano, isto é, em condições naturais este ritmo apresenta sincronização com fatores ambientais e oscila com um período de 24 horas¹. Tal processo é de suma importância sendo regido pelo hormônio melatonina². Com a diminuição das horas de sono ocasionada por excesso de trabalho, estresse e outras condições da vida moderna, menor quantidade de melatonina é produzida³. Tais respostas levam a considerar que a redução de melatonina possa contribuir para manter a insônia e o humor deprimido. O principal órgão extra-pineal produtor de melatonina é o intestino, que a qualquer hora do dia ou noite contém pelo menos 400 vezes mais quantidade de melatonina que a glândula pineal. Esta vasta produção de melatonina no intestino mantém a sua concentração no sangue especialmente sob a influência da ingestão de triptofano. A melatonina tem sua prescrição permitida apenas por médicos, desta forma, profissionais nutricionistas, pode usar outros caminhos para aumentar a oferta de melatonina nos pacientes aumentando a produção intestinal, a partir da oferta de alimentos fontes de triptofano e serotonina, além dos nutrientes que participam da conversão de triptofano em serotonina para então ser convertida em melatonina, são estes, vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12), vitamina C, vitamina D, cálcio, magnésio e zinco⁴.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar os dados, em que a porcentagem das pessoas que não possuem uma boa noite de sono é muito grande, e que a dieta aplicada levou a melhora desse quadro, nos indivíduos que possuíam, conclui-se, portanto, que uma alimentação rica em triptofano, vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12), vitamina C e D, cálcio, magnésio e zinco pode amenizar más noites de sono. Dessa forma, a conscientização das pessoas acerca da boa e nutritiva alimentação pode mudar as atuais estatísticas desses problemas, que hoje são comuns na sociedade.

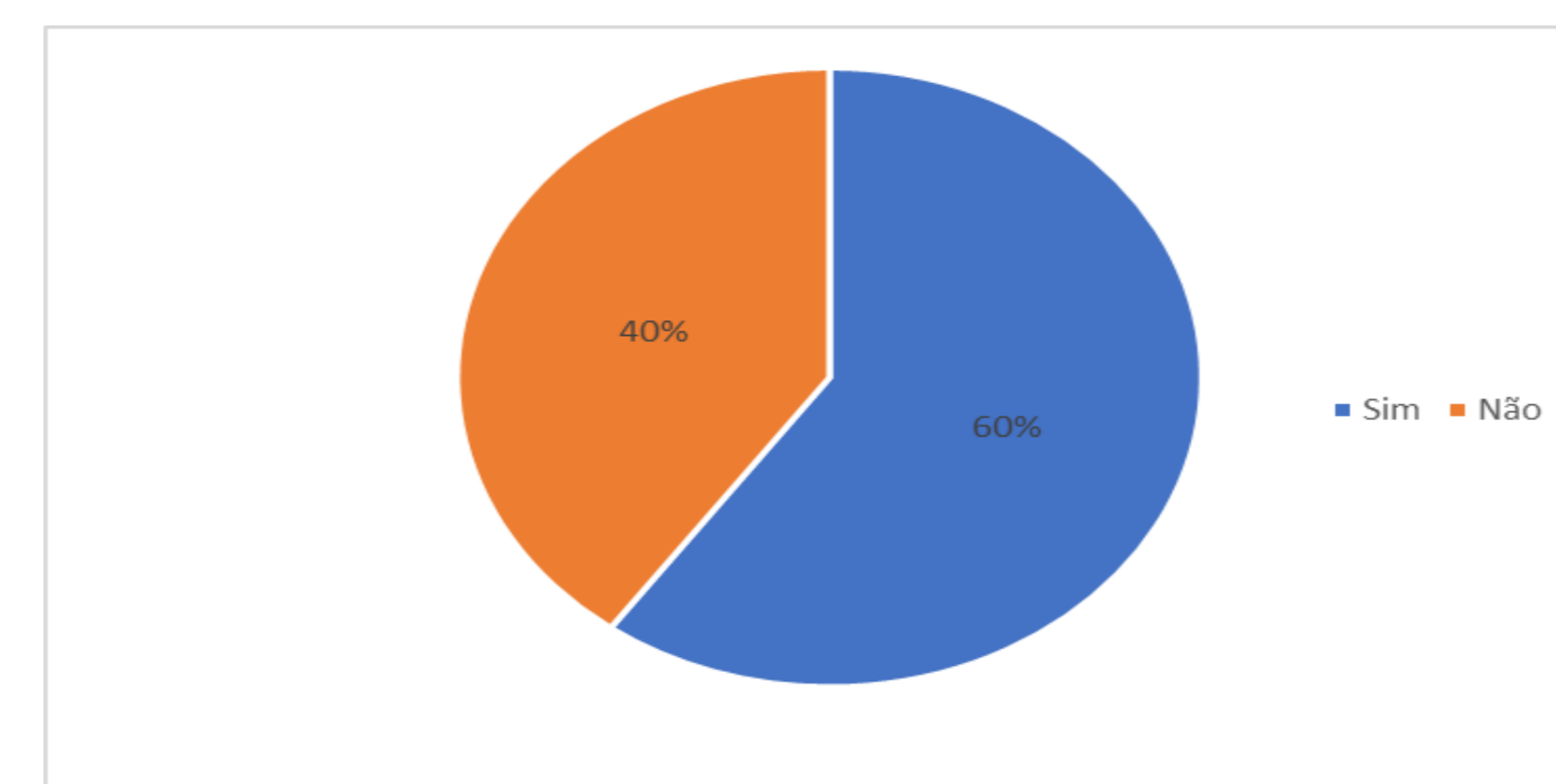
METODOLOGIA

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário online com 21 perguntas para 107 indivíduos, de ambos os sexos, com idade variando de 20 a 60 anos. A partir da elaboração dessas perguntas, foram coletados alguns dados pessoais e foram selecionadas 10 indivíduos, que estavam dentro dos critérios. Eles foram separados em dois grupos de 5 indivíduos, um grupo recebeu o cardápio com alimentos fontes de triptofano, além dos nutrientes que participam da conversão deste aminoácido em serotonina para então ser convertida em melatonina, o outro grupo (5 indivíduos) realizou sua alimentação normal e foi solicitado que respondessem o recordatório, para avaliação da alimentação realizada por eles, ambos com duração de sete dias. Além do termo de consentimento, cada grupo recebeu um arquivo distinto, que dizia respeito às orientações que deveriam seguir para o cumprimento da dieta e a realização das respostas no recordatório. Após a semana de dieta foi realizado uma avaliação das respostas do questionário enviado para ambos os grupos, verificar se houve melhora na qualidade do sono.

RESULTADOS

O formulário aplicado para 107 indivíduos observou-se que 46% não consideram ter uma boa noite de sono quando questionados sobre ter ou não insônia e se faziam uso de medicamentos para tratá-la, constatou-se que aproximadamente 33% apresentava insônia, e entre os que possuíam a doença aproximadamente 34% faz uso de medicamentos, foi questionado se os indivíduos aceitariam seguir ou não, um cardápio elaborado, 79% aceitaram, o que possibilitou selecionar 5 indivíduos que realizariam a dieta proposta e 5 indivíduos que seguiriam sua alimentação diária normal (placebo), ambos responderam, após o período da pesquisa (sete dias), qual a visão sobre a melhora da qualidade do sono após a aplicação da dieta. Observou-se que 60%, dos que realizaram a dieta, considerou que seu sono foi qualitativamente melhor, demonstrando que a dieta pode ter influenciado positivamente na produção do aminoácido triptofano o qual leva a produção de melatonina, que induz o sono.

Imagem 1: Relação dos indivíduos que consideraram que a qualidade de seu sono melhorou ou não, após a dieta



Fonte: AUTORES (2021).

Após a coleta de dados do grupo que preencheu o recordatório, o grupo que não fez a dieta, foram analisados as anotações e observou que 60% não apresentaram melhora no sono, justificada pela alimentação desequilibrada e estresse no período que participou da pesquisa, e 40% respondeu que teve boas noites de sono, este fato pode estar relacionado a prática de exercícios físicos e ao uso de medicamentos, como por exemplo para pressão alta, que provocam sonolência, como efeito colateral. Demonstrando que mesmo com uma alimentação desbalanceada, esses indivíduos tiveram uma boa noite de sono.

BIBLIOGRAFIA

- ASCHOFF, Jürgen; WEVER. Ritmos circadianos: influências de fatores internos e externos no período medido em condições constantes. Jan./dez. 1979.
- MAGANHIN, C., C.; CARBONEL, A., A., F.; HATTY, J., H.; FUCHS, L., F., P.; DE OLIVEIRA JÚNIOR, I., S.; SIMÕES, M., J.; SIMÕES, R., S.; BARACAT, E., C.; SOARES JUNIOR, J., M. Efeitos da melatonina no sistema genital feminino: breve revisão. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, SP, maio/jun. 2008.
- JOCA, S. R.; PADOVAN, C. M.; GUIMARÃES, F. S. Stress, depression and the hippocampus. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 25, p. 46-51, 2003.
- CREMONEZI, Marília. A importância da síntese endógena de melatonina na função intestinal. Sociedade Brasileira de Nutrição Funcional, Boletim Mensal 4/2012.