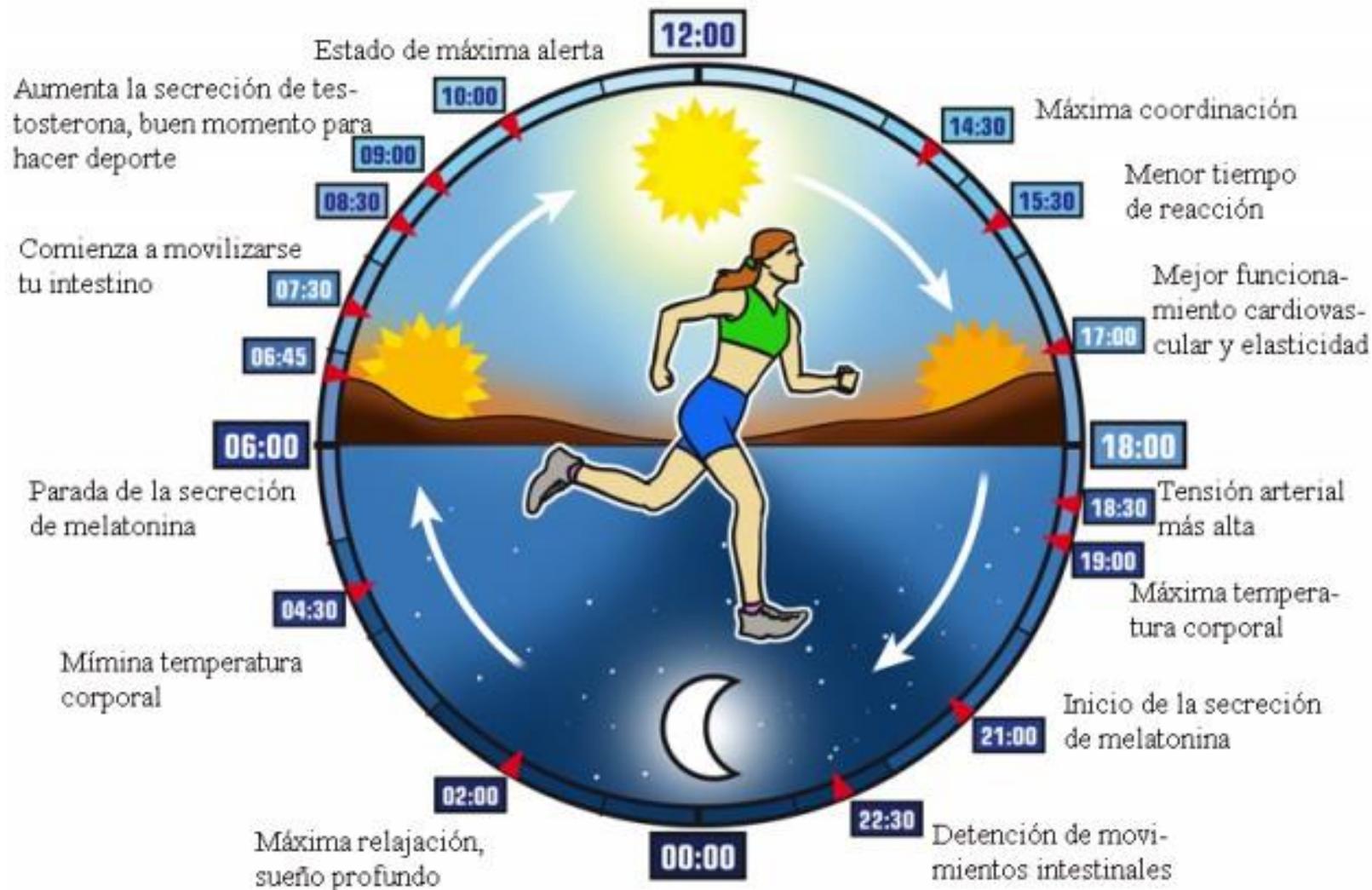


# Ciclo Circadiano



• **É o nosso relógio biológico, natural, que opera em um ciclo de aproximadamente 24 horas.**

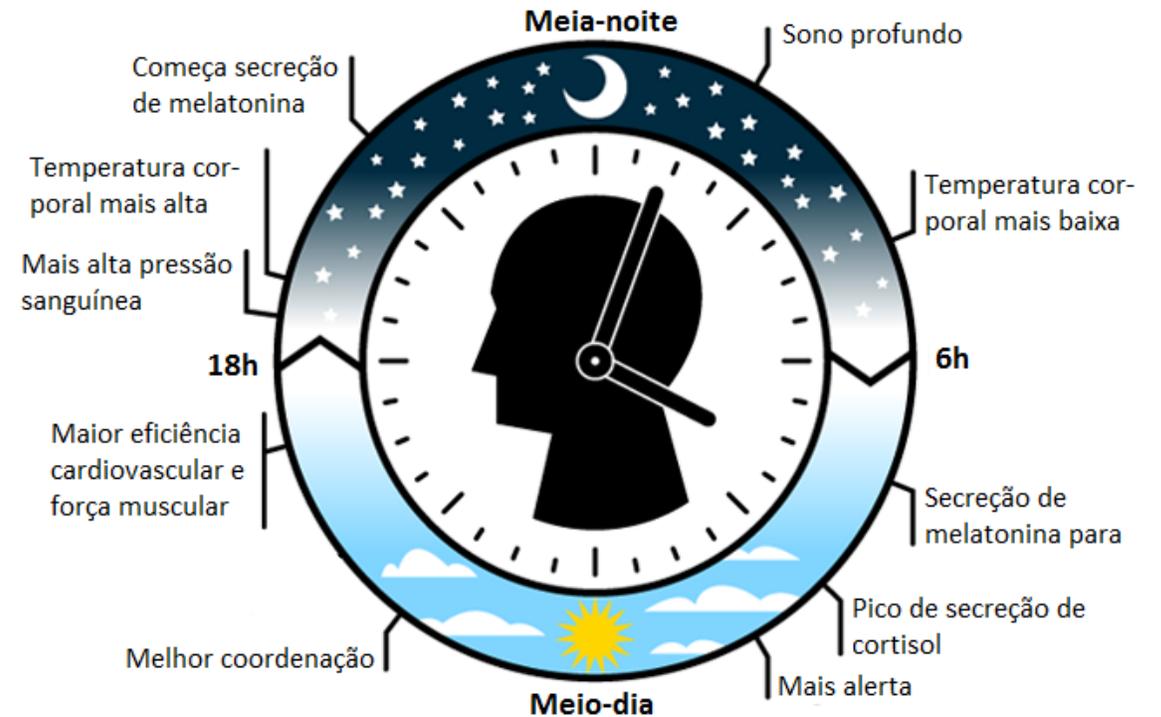
- **O relógio biológico influencia toda a nossa fisiologia humana de forma profunda. A ação dos genes e proteínas no corpo todo, formam um padrão de atividade diária de acordo com a luz e a escuridão do dia, além de hábitos diários como alimentação. O processo de dessincronização de ciclo circadiano se inicia no cérebro, principalmente através de diversos estímulos nas horas erradas do dia, como os estímulos sonoros( barulho) e visuais(luz).**



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

# A desregulação do ciclo circadiano

- Está associado a uma variedade de problemas de saúde, incluindo câncer, diabetes e diversas doenças degenerativas, depressão, estresse, gripes e resfriados, baixa performance cognitiva, ganho de peso, problemas de memória e perda cognitiva, prejudicam o funcionamento do sistema imunológico.



# Melatonina

- **A melatonina é um hormônio produzido durante o dia pelo nosso trato digestivo – em especial pelo intestino – e durante a noite pela nossa glândula pineal, presente no cérebro. É durante a noite que a melatonina exerce sua função mais importante: a regulação do sono.**
- **É ativada quando não há estímulos luminosos, ou seja, a produção de melatonina só ocorre à noite, induzindo o sono. Por isso, na hora de dormir, é importante evitar a luminosidade, estímulos sonoros ou aromáticos que possam acelerar o metabolismo e diminuir a produção de melatonina.**



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

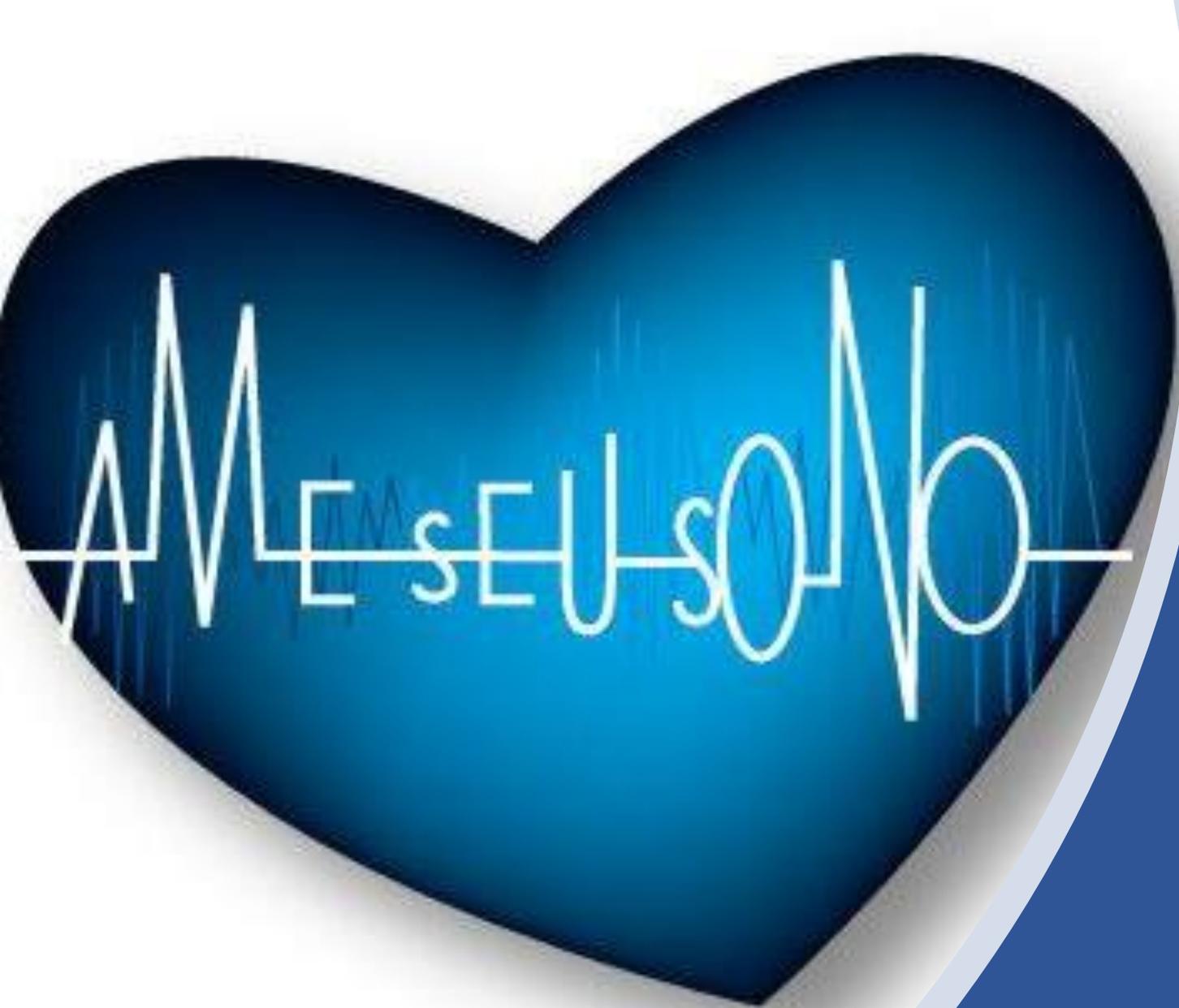


Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-ND](#)

# Distúrbios do sono levam à:

- Fadiga
- Irritabilidade
- Depressão
- Alterações de memória e concentração
- Maior frequência de enfermidades
- Acidentes de trabalho
- Acidentes automobilísticos





## Para quê serve o sono?

O sono é necessário à sobrevivência.

É necessário para que o sistema nervoso funcione adequadamente.

Melhora a memória.

No sono profundo ocorre a síntese do hormônio do crescimento GH em crianças e adultos jovens.

# Fases do Sono



# Sistema Glinfático

- **Neurocientistas do Centro Médico da Universidade de Rochester(EUA) descobriram um sistema de drenagem com o qual o cérebro elimina seus resíduos. O sistema funciona como uma série de tubos que pegam carona nos vasos sanguíneos do cérebro. É um espécie de sistema de encanamento paralelo, que desempenha no cérebro a mesma função que o sistema linfático faz no resto do corpo - drenar dejetos e compostos em excesso. Esse sistema aumenta sua atuação no sono.**



# Função da melatonina no nosso corpo:

- **Controla o ciclo circadiano**
- **Diminui a oxidação**
- **Regula os hormônios**
- **Bom para função mitocondrial**
- **Aumenta a massa magra**
- **Ajuda a emagrecer**

## Alimentos para ser feliz

Alimentos con un alto contenido en triptófano, un aminoácido esencial, imprescindible para promover la liberación de la serotonina, relacionada directamente con la inhibición de la depresión.



[www.teconmiel.com](http://www.teconmiel.com)

- **Acorde entre 6-8 hrs. Nesse horário o nível de cortisol vai estar mais elevado e é um excelente horário para fazer atividade física. Com isso seu corpo vai ter mais energia durante o dia e a noite seu corpo vai está mais propenso ao sono.**
- **Coma alimentos que ajudam na produção da melatonina: abacaxi, ameixa, aveia, cereja, grão-de-bico...**
- **Não faça atividade física competitivas à noite.**
- **De preferência para jantar entre 18-19 hrs.**
- **Deite-se cedo e não deixe nenhuma luz ligada.**
- **Antes de dormir não fique em frente a televisão, celular e computador.**
- **Não coma carboidratos refinados principalmente à noite, já que aumenta o nível glicêmico, conseqüentemente o nível de cortisol e com isso diminuição da produção da melatonina.**
- **Converse com o profissional de saúde que te acompanha sobre a possibilidade de suplementar melatonina. Por exemplo, as pessoas que tomam betabloqueadores, que são medicamentos para hipertensão, têm a produção de melatonina diminuída, podendo suplementar melatonina.**