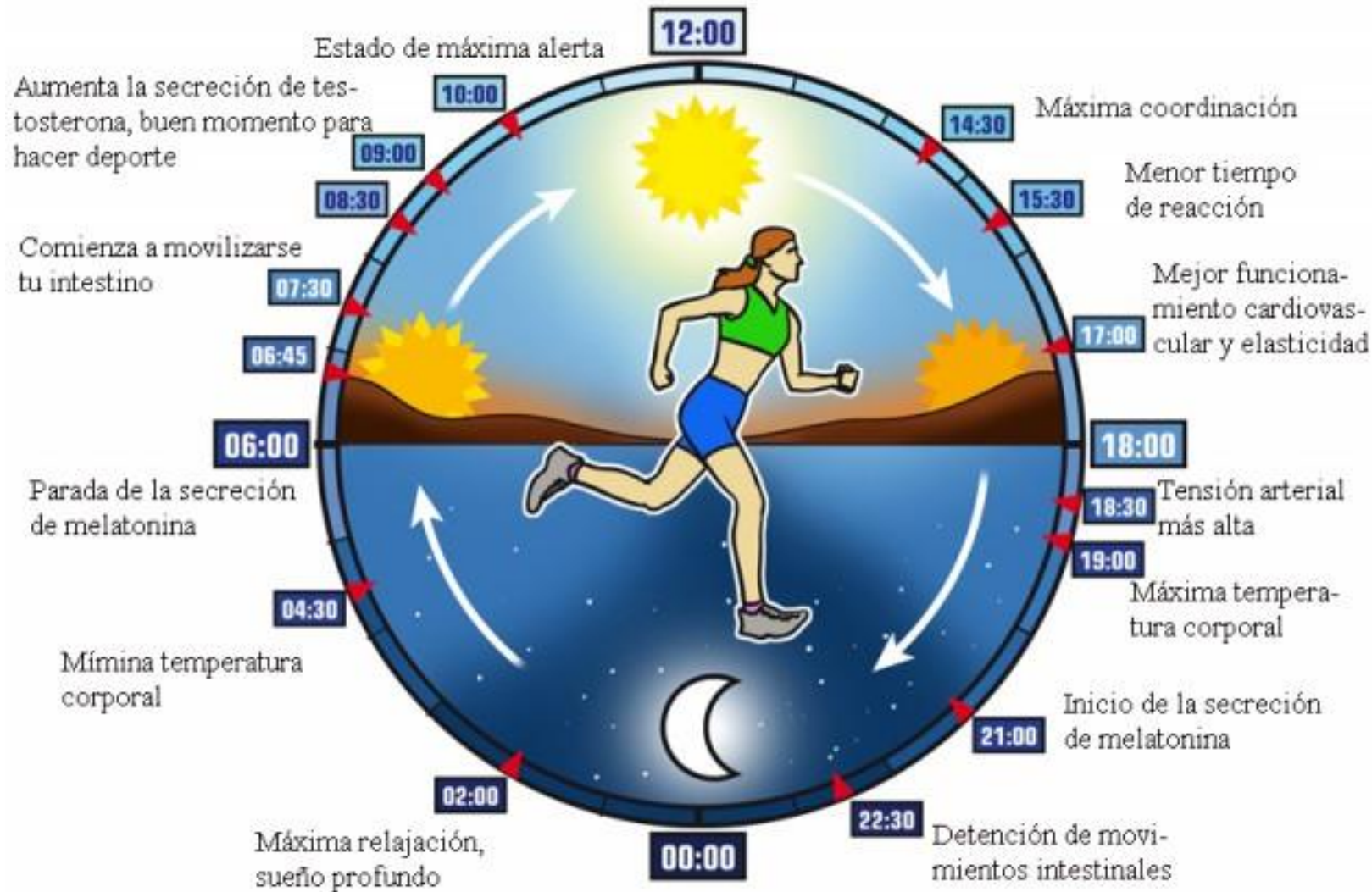


Ciclo Circadiano



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

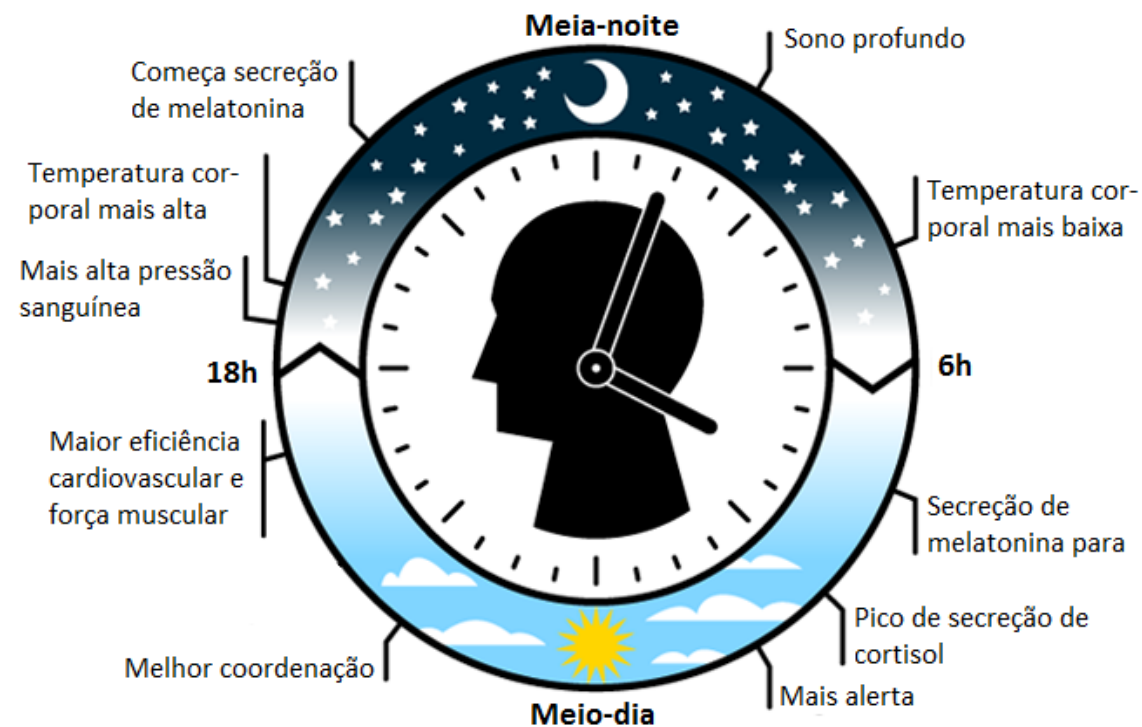
- **O relógio biológico influencia toda a nossa fisiologia humana de forma profunda. A ação dos genes e proteínas no corpo todo, formam um padrão de atividade diária de acordo com a luz e a escuridão do dia, além de hábitos diários como alimentação. O processo de dessincronização de ciclo circadiano 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

- **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.**