

INFLUÊNCIA DO SONO NA REGULAÇÃO HORMONAL E DO METABOLISMO

INFLUENCE OF SLEEP ON HORMONAL REGULATION AND METABOLISM

Ana Carolina Maia Duarte¹

Fernanda Ferreira Mendonça²

Andressa de Cássia Martini³

Atualmente várias pessoas apresentam dificuldade em manter um ciclo sono-vigília adequado principalmente devido ao estilo de vida agitado com alta carga horária de trabalho/estudos, estresse, hábitos de vida não saudáveis e uma série de outros fatores que prejudicam o sono. É importante pontuar que um bom sono não se trata apenas de dormir a quantidade de horas adequada, mas também de ter uma qualidade de sono que permita ao corpo e à mente descansarem e se recuperarem adequadamente. É durante o período do sono que são produzidos os principais hormônios que regulam o metabolismo humano, podem-se citar dois elementos-chave na complexa rede de sinalização do equilíbrio energético, a grelina que se trata de um mediador hormonal orexígeno e a leptina, um hormônio anorexígeno. Ademais, deve-se destacar a importância da produção adequada de melatonina, hormônio produzido pela glândula pineal na falta de estímulos luminosos, essencial para que haja um ciclo sono-vigília saudável. Este estudo tem por finalidade analisar a influência da qualidade do sono no metabolismo hormonal dos indivíduos. O estudo consistiu no levantamento bibliográfico na base de dados PubMed. Foram utilizados os seguintes descritores: “*sleep*” AND “*hormonal regulation*”, com base nisso, foram selecionados artigos publicados em inglês e português nos anos de 2018 à 2023. Após o levantamento, os títulos e resumos foram avaliados, foram excluídos estudos que não estavam disponíveis na íntegra e aqueles que não se adequavam ao tema proposto, de um total de 19 estudos, 5 fizeram parte da amostragem. Foi possível constatar que o indivíduo que apresenta uma duração e qualidade satisfatórias de sono apresenta níveis mais baixos de grelina durante a noite. Entretanto, quando há restrição de sono ou qualidade comprometida a tendência é apresentar queda da leptina e aumento da grelina, como resultado o indivíduo cursa com apetite exagerado, e conseqüentemente um maior consumo alimentar, conforme os estudos, ainda apresentam preferência por alimentos

¹ Acadêmica do Centro Universitário de Mineiros, campus Trindade. *E-mail*: anacarolina.duarte@academico.unifimes.edu.br.

² Acadêmica do Centro Universitário de Mineiros, campus Trindade.

³ Docente do Centro Universitário de Mineiros, campus Trindade.

com alto teor de gorduras devido a sensação de prazer e recompensa alimentar que esses produtos ocasionam, como consequência ao longo do tempo é possível que a privação ou diminuição da qualidade do sono acarrete em uma série de problemas de saúde como obesidade e diabetes *mellitus* tipo 2. Em relação a melatonina, foi possível constatar que pessoas que são expostas a luz de forma prolongada durante o período do sono apresentam uma queda significativa da produção desse hormônio, fator que aumenta o risco do desenvolvimento de distúrbios do sono e além disso aumentam o risco do desenvolvimento de distúrbios metabólicos, incluindo a resistência à insulina e o ganho de peso. Conclui-se, portanto, que a regulação neuroendócrina do apetite é diretamente afetada pela perturbação circadiana. Nesse sentido, é imprescindível priorizar um sono adequado e de qualidade para manutenção do equilíbrio hormonal, a fim de promover um metabolismo saudável e prevenir o desenvolvimento de distúrbios metabólicos e/ou outras condições relacionadas ao sono.

Palavras-chave: Endocrinologia. Grelina. Leptina. Metabolismo. Ritmo Circadiano.

Keywords: Endocrinology. Grelin. Leptin. Metabolism. Circadian Rhythm.