



Horário de Verão

Neste domingo (4/11), à meia noite, teve início o horário de verão. Apesar de ser um “velho conhecido” nosso, muitas pessoas ainda sentem dificuldades com a mudança. E, apesar de ser apenas 1 hora, o organismo sente a mudança (insônia, sonolência diurna, cansaço, fraqueza muscular, dores de cabeça, mau humor, ansiedade, alteração do apetite, diminuição na capacidade de concentração e irritabilidade). Segundo o otorrinolaringologista Dr. Jamal Azzam, “No período de adaptação, é normal existir uma dificuldade para se alimentar bem, para acordar e uma sonolência diurna. Isso acontece porque os hormônios (especialmente a melatonina, responsável pelo sono) precisam de uma adaptação”, explica.

Não existe uma alimentação específica, mas as dicas abaixo podem ajudar.



- As refeições diárias devem ser compostas por alimentos leves e de fácil digestão (frutas, legumes e verduras);
- Aumente a ingestão de líquidos! No calor, necessitamos repor de forma ainda melhor, o líquido perdido com a transpiração. O organismo bem hidratado pode evitar que você acorde à noite por causa de sede;
- Evite café, chá preto ou chá mate, guaraná e refrigerantes do tipo “cola” no final do dia. Essas bebidas possuem substâncias estimulantes, deixam o organismo em atividade e prejudicam o sono;
- À noite opte por alimentos que podem ajudar a melhorar a qualidade do sono: banana, alface, maracujá, chás de camomila ou erva cidreira.
- Adiantar o relógio em uma hora influencia a produção da melatonina. Este hormônio está diretamente ligado à intensidade de luz, às mudanças diárias do ciclo claridade-escuridão e é produzido durante o sono pela glândula pineal, cujo pico de secreção ocorre no período da noite. É um hormônio fundamental para regular o sono, a fome e diversas funções do organismo, como a pressão arterial, os níveis de glicose e a temperatura do corpo. Logo, para se adaptar ao novo horário, é importante evitar situações muito estimulantes no final da tarde ou no início da noite. Quanto mais estímulo, maior a dificuldade do organismo para relaxar e pior será a qualidade do sono.

Abraço a todos!!!

Flávia Corrêa da Costa

Nutricionista – CRN9 1843