

Pesquisa do Ministério da Saúde em todo o país mostra que 41,7% dos brasileiros relatam distúrbios do sono, como dificuldade para dormir ou dormir mais do que o de costume, durante a pandemia de Covid-19. Ansiedade e estresse são os maiores causadores da insônia.

Alimentos podem influenciar na qualidade do repouso, de acordo com a nutricionista da rede de Olinda, Wynny Santos.

“Consumir comidas pesadas, gordurosas ou muito apimentadas à noite certamente vai atrapalhar seu descanso. Porém, existem os que podem ajudar você a pegar no sono mais rapidamente e dormir melhor”, explicou a especialista.

Wynny pontuou cinco alimentos que podem ajudar:

Aveia

“A aveia é um dos poucos alimentos que contêm melatonina, a substância produzida pela glândula pineal, localizada no cérebro, que é mais conhecida como hormônio do sono”.

Grãos integrais

“Além da aveia, outros grãos e cereais podem contribuir para uma boa noite de sono, inclusive quando presentes em alimentos como pães, torradas e biscoitos integrais”.

Banana

“Assim como a aveia, a banana é rica em triptofano, o aminoácido precursor da serotonina e da melatonina. Por ser rica em carboidratos, ela também estimula a insulina, que facilita a utilização do triptofano pelo cérebro”.

Castanhas e sementes

“Alimentos como amêndoas, castanha-do-pará, nozes, chia, linhaça e sementes de girassol também são fonte de triptofano. Além disso, esses produtos fornecem magnésio, que combate os efeitos do hormônio do estresse”.

Frutas vermelhas

“As dicas de como ter uma boa noite de sono também incluem o consumo de alimentos que melhorem a qualidade do repouso, fazendo com que o período de descanso seja realmente restaurador”.