

A CORRELAÇÃO ENTRE A PRIVAÇÃO DE SONO E O AUMENTO DA INGESTÃO CALÓRICA NA POPULAÇÃO GERAL

Isabela Greggio Ferreira

Giovana Cortez Rodolpho - Acadêmico do curso de Graduação em Medicina na Universidade de Marília; Heloisa Helou Doca - Docente do curso de Graduação em Medicina na Universidade de Marília; Paula Cristina Cola Tozzato - Docente do curso de Graduação em Medicina na Universidade de Marília

RESUMO

A privação de sono tem sido reconhecida como um fator potencial para o aumento da ingestão calórica e, conseqüentemente, para o ganho de peso e o possível desenvolvimento de obesidade na população geral. O sono insuficiente pode impactar negativamente a regulação do apetite, influenciando a produção de hormônios reguladores da saciedade e os padrões alimentares. Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar a associação entre a privação parcial de sono e o aumento da ingestão calórica na população geral. A busca foi conduzida na base de dados PubMed/MEDLINE, seguindo o protocolo PRISMA. Foram analisados cinco ensaios clínicos randomizados, com amostras compostas por adultos e crianças, que compararam a ingestão calórica entre períodos de sono restrito e adequado. Os resultados demonstraram que a privação de sono promoveu aumento da ingestão calórica em todos os estudos analisados: adultos privados de sono consumiram entre 17% e 20% mais calorias, enquanto crianças ingeriram entre 361 kJ e 401 kJ a mais nas semanas de restrição, em comparação aos períodos de sono prolongado. Além disso, adultos com hábito de sono inferior a 6,5 horas por noite tiveram um consumo calórico diário médio 270,4 kcal maior em comparação àqueles que dormiram 8,5 horas, reforçando a relação entre a duração do sono e o consumo energético. Embora os estudos demonstrem consistência nos

achados, limitações como heterogeneidade metodológica e falta de padronização na medição dietética destacam a necessidade de pesquisas futuras com protocolos mais rigorosos. Ainda assim, os dados reforçam que o aumento da ingestão calórica em decorrência da privação de sono é um marcador precoce de risco para ganho de peso e desenvolvimento de obesidade. Conclui-se, portanto, que a restrição de sono está diretamente associada ao maior consumo calórico.

Palavras-chave: Privação De Sono; Ingestão Calórica; Obesidade; Sono Insuficiente; Ganho De Peso.