RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Alimentos amigos do sono ou da insônia? Aprenda a comer bem para dormir melhor

DIETA

Infomoney

Lembro da minha avó dizer: “não durma de barriga cheia para não ter pesadelo”. Intuitivamente ela estava certa. Ir para a cama logo depois de comer pode interferir no sono. Isso porque no momento em que começamos a dormir, o organismo diminui o ritmo: temperatura, frequência cardíaca, pressão arterial caem.

Se deitamos logo após uma refeição, sobretudo se ela for farta, calórica ou muito gordurosa, esse relaxamento é quebrado — você descansou, mas o corpo ainda está trabalhando na digestão e absorção de nutrientes.

Jejum de duas horas

Um estudo apresentado no congresso da Sociedade Europeia de Cardiologia detalhou a associação entre a hora do jantar e os efeitos no organismo. A pesquisa constatou que ingerir alimentos tarde da noite provoca um impacto significativo na pressão arterial. O trabalho, conduzido com voluntários hipertensos, constatou que a alimentação dentro de duas horas antes de dormir mantém a pressão elevada. Em um prazo acima de duas horas, não há esse efeito. A explicação é que o ato de comer libera hormônios que estressam o organismo, quando ele deveria estar começando a relaxar.

Amigos do sono

Minha avó também dizia “tome um leitinho antes de deitar para dormir bem”’. Estava certa, mais uma vez. Essa é uma área da ciência ainda em desenvolvimento, mas estudos indicam que a dieta pode ajudar e muito na indução do sono, sobretudo com os alimentos ricos em um aminoácido chamado de L-triptofano. No organismo, esse aminoácido tem a função de participar da síntese da serotonina, um dos hormônios responsáveis por regular o humor e o sono. Nós não produzimos esse aminoácido. Ele é adquirido justamente pela dieta.

Além do leite, outros alimentos ricos em L-triptofano são:

? Amêndoas
? Arroz integral
? Banana
? Chocolate amargo
? Grão-de-bico
? Mel
? Nozes

? Ovo
? Peixe
? Queijo
? Semente de abóbora
? Tâmara

Inimigos do sono

Um inimigo nº 1 do sono é a cafeína. Não tome nada com cafeína ao menos 5 horas antes de ir dormir. Vale mesmo se você acha que não se afeta. Não está convencido? Tome ciência:

Ao entrar no organismo, a cafeína se liga a moléculas com uma estrutura parecida com a dela, as adenosinas. Em outras palavras, elas se encaixam nas mesmas fechaduras do cérebro. Acontece que a cafeína bloqueia a adenosina, que deixa de cumprir uma função importante, que é sinalizar que o corpo está ficando cansado. A ligação da cafeína com a adenosina ocorre por que ambas possuem estruturas bastante similares.

É bom ficar esperto para alimentos e bebidas que estimulam o corpo. Não significa que, se provar um deles, tudo está perdido. Mas evite os exageros e combinações erradas. Atente para estes:

? Canela
? Chá mate, preto ou verde
? Energéticos
?Gengibre
? Guaraná em pó
?? Pimenta

Dieta mediterrânea

No fim das contas, não existe um ingrediente milagroso para um sono perfeito: o que conta é um conjunto de boas escolhas. Vou terminar citando um estudo recente publicado no Nutrition Journal. Ele mostrou que a dieta Mediterrânea — aquela rica em frutas, legumes, peixes e azeite, e paupérrima em ultraprocessados — ajuda a reduzir o risco de insônia. Parte do efeito pode estar nos alimentos ricos em ômega-3, que ajudam a diminuir a ansiedade.