

## **Comer cereais antes de dormir? Não é uma boa ideia, dizem os estudos**

*Anahad O'Connor e Teddy Amenabar - 17/03/2023*

(...) Os cientistas sabem que o que se come tem um papel na forma como se dorme. Dietas ricas em açúcar, gordura saturada e carboidratos simples como o pão branco estão associados a um sono mais pobre. Grandes estudos mostram que comer uma dieta com muitas frutas, vegetais, grãos não processados e alimentos ricos em gorduras insaturadas, como peixe, azeite, nozes e abacates, está ligado a um sono melhor.

Uma razão pela qual uma dieta rica em alimentos vegetais pode ajudar: quase todas as plantas, incluindo tomates, azeitonas, arroz e nozes, contêm melatonina em concentrações variáveis. E uma dieta saudável fornece nutrientes que apoiam a produção de melatonina, tais como zinco, magnésio e vitaminas do complexo B. Para sintetizar a melatonina, o seu corpo necessita de triptofano, um aminoácido, que pode encontrar no leite, salmão, atum, nozes e aves de capoeira.

A professora Marie-Pierre St-Onge descobriu na sua investigação que as pessoas que comem muitos hidratos de carbono simples acordam mais frequentemente durante a noite. Mas comer carboidratos complexos mantém os níveis de açúcar no sangue estáveis durante toda a noite, diz, resultando num sono melhor. Alguns dos seus “alimentos promotores do sono” preferidos são vegetais crucíferos e de folhas verdes, cogumelos, nozes, sementes, azeite e lentilhas.

A investigadora recomenda não comer muito perto da hora de dormir. Mas também não se deve ir para a cama com fome. Se precisar de um lanche nocturno, sugere algo leve, tal como uma tigela de iogurte simples com fruta fresca.

Erin Hanlon, professora associada de investigação na Universidade de Chicago e neurocientista comportamental que estuda o sono, afirma que é “fascinante” ver empresas a comercializar alimentos para uma melhor noite de sono. Mas, acrescenta, uma caixa de cereais açucarados pode não ser “o melhor caminho a seguir”.

Por isso, sugere baixar a intensidade das luzes e limitar a exposição a ecrãs, porque a luz impede o cérebro de libertar melatonina.

Logan Sohn, um gerente sénior da marca Post, informa que a empresa recomenda comer cereais Sweet Dreams como parte de uma rotina relaxante para dormir que inclui coisas como desligar aparelhos electrónicos e praticar meditação.

Como com qualquer lanche, as pessoas devem consumi-los com moderação “ao mesmo tempo que estão atentas a outros açúcares adicionados que estão a consumir ao longo do dia”, acrescenta.

Tamarah Logan, uma escritora de 56 anos de Los Angeles, fazia compras no Walmart no mês passado quando avistou a caixa azul de Sweet Dreams com o slogan “parte de uma rotina de sono saudável”.

A autora confessa que tem lutado durante muito tempo com o sono, usufruindo apenas de quatro ou cinco horas de sono ininterrupto todas as noites. E não quer tomar suplementos. Assim, comprou uma caixa de Sweet Dreams Honey Moonglow, que tem comido em vez de sobremesa. “Vou comer uma tigela de cereais várias horas antes de dormir, em vez de sobremesa ou em vez de um biscoito com o meu chá”, relata. “Sou uma criança dos anos 70. Cresci com cereais em caixa. Para mim, é comida de conforto.”

*Exclusivo PÚBLICO/The Washington Post - Tradução: Carla B. Ribeiro*

[https://www.publico.pt/2023/03/17/impar/noticia/comer-cereais-dormir-nao-boa-ideia-estudos-2042383?ref=sono&cx=page\\_content](https://www.publico.pt/2023/03/17/impar/noticia/comer-cereais-dormir-nao-boa-ideia-estudos-2042383?ref=sono&cx=page_content)