

CICLO CIRCADIANO: SUA INFLUÊNCIA SOBRE A SÍNDROME DO COMER NOTURNO E O PADRÃO ALIMENTAR

Larissa Rodrigues de Freitas COUTINHO*

Caroline TEODORO**

Letícia Bertoldi SANCHES***

RESUMO

INTRODUÇÃO: O ciclo circadiano dura 24 horas, e coincide o dia e a noite, encaixando as funções fisiológicas, psicológicas e ambientais. Devido a mudanças no decorrer do tempo, as pessoas enfrentam dificuldades em conciliar o ciclo sono/vigília, modificando a alimentação e o comportamento alimentar, desencadeando assim a Síndrome do Comer Noturno (SCN), onde o indivíduo consome altas quantidades energéticas no período noturno e não conseguem ter um sono tranquilo. **OBJETIVO:** O objetivo do trabalho foi apresentar a influência que o ciclo circadiano tem sobre os hormônios reguladores do comportamento alimentar e como uma má alimentação contribui para o aumento desses fatores e a piora na SCN. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão da literatura científica a partir de estudos que avaliaram a influência do ciclo circadiano sobre a SCN e o padrão alimentar. **RESULTADO:** Nota-se que a alimentação proporciona um importante equilíbrio entre o ciclo circadiano, qualidade do sono e controle de transtornos alimentares de indivíduos portadores da SCN. A má alimentação ligada aos hábitos alimentares noturnos não afeta apenas o humor, o peso e a auto estima, também afetam a correta metabolização de hormônios, principalmente a melatonina que é responsável pela qualidade do sono, aumentam a secreção de cortisol e grelina e diminuem a de serotonina e leptina. Uma alimentação rica em lipídeos dificulta a capacidade do organismo sintetizar corretamente os hormônios que auxiliam no correto funcionamento em conjunto com o ciclo circadiano. **CONCLUSÃO:** Portanto, o indivíduo com SCN não possui uma noite de sono adequada, levando a desequilíbrios hormonais, como desajuste da melatonina, interferindo diretamente na secreção dos outros hormônios como cortisol, grelina, leptina e serotonina, levando ao aumento no consumo de alimentos de alta densidade energética no período noturno, desregulando o ciclo circadiano.

Palavras-chave: Síndrome do Comer Noturno. Ciclo circadiano. Melatonina. Sono.

* larissafreitas_pba@outlook.com.br

** caroliniteodoro@hotmail.com

*** leticiabertoldisanches@gmail.com