



DISTÚRBIOS DO SONO E OBESIDADE: REVISÃO NARRATIVA

Marina Alves de Souza, e-mail: marina.alves@souunit.com.br;
Júlia Maria Gameleira, e-mail: julia.gameleira@souunit.com.br;
(Orientador): Raphaela Costa Ferreira,
e-mail: raphinhacosta2010@hotmail.com.
(Orientador): Theresa Cristina de Albuquerque Siqueira,
e-mail: theresa.albuquerque@souunit.com.br

Centro Universitário Tiradentes¹/Curso/Alagoas, AL.

4.05.00.00-4-Nutrição 4.05.03.00-9 – Análise Nutricional de

População.

RESUMO: Introdução: O sono é um processo biológico e uma necessidade fisiológica essencial para assegurar a sobrevivência do ser humano. É essencial para todos os indivíduos, sem distinção de idade, de sexo ou de etnia e ocupa cerca de um terço da vida de uma pessoa, sendo de extrema importância de forma cíclica para que possam ser restauradas as capacidades físicas e mentais. (Boukhris, 2012). A obesidade tornou-se uma epidemia a nível mundial. A sua predominância e gravidade correlaciona-se com o aumento das doenças associadas e a sua prevenção constitui uma medida inadiável na maioria dos países desenvolvidos. Estudos mostraram que tanto a duração do sono quanto a insônia têm um impacto na obesidade e na obesidade central (RUIZ et al., 2016; CAI et al., 2018; Grandner, 2017). **Objetivo:** avaliar a relação entre a privação do sono e a obesidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, utilizou-se os descritores sleep disorders e obesity. A busca dos artigos científicos foi realizada nas bases periódicas: Pubmed e Scielo, no mês de outubro de 2018. **Resultados:** foram encontrados artigos e dez atenderam o objetivo da pesquisa, observou-se que o sono constitui uma função biológica essencial, no entanto a sociedade moderna está cada vez mais afetada pela privação de sono e a sua alteração têm repercussões negativas na saúde da população. Nos últimos quarenta anos, observou-se uma diminuição global do número de horas de sono e chegou atualmente a um valor inferior a sete horas por pessoa por noite. Um terço da população adulta refere dormir menos de seis horas por noite, o que leva muitos a pensar que vivemos em sociedades “privadas de sono” (Boukhris, 2012). No estudo de foi visto que a duração do sono curto e longo, assim como os sintomas de insônia, estão associados à obesidade e à obesidade central (CAI et al., 2018). **Conclusões:** O sono caracterizado como suficiente corresponde à quantidade necessária



para permitir completar de forma eficiente as atividades da vida diária. O sono não se apresenta como estágio único, mas sim como uma sucessão de estágios. Uma forte diminuição da sua duração pode levar à distúrbios mais ou menos marcados, dentro dos quais o mais imediato reside na redução dos níveis de vigília diurna, fadiga, impacto na eficiência das tarefas diurnas e possível ocorrência de acidentes. A privação de sono provoca uma resposta inflamatória que leva a um aumento dos níveis séricos de citocinas pró-inflamatórias. A proteína C reactiva (PCR) e a Interleucina6 (IL-6) encontram-se aumentadas em humanos em condições de privação de sono.

Palavras-chave:obesidade, distúrbios do sono, citocinas pró-inflamatórias.

ABSTRACT:Introduction:Sleep is a biological process and an essential physiological need to ensure the survival of the human being. It is essential for all individuals, regardless of age, sex or ethnicity, and occupies about one-third of a person's life, being extremely important in a cyclical way so that physical and mental capacities can be restored. (Boukhris, 2012). Obesity has become a worldwide epidemic. Its prevalence and severity are compounded by the increase in associated diseases, and their prevention is an unavoidable measure in most developed countries. Studies have shown that both sleep duration and insomnia have an impact on obesity and central obesity (RUIZ et al., 2016, CAI et al., 2018 and Grandner, 2017).**Objective:** to evaluate the relationship between sleep deprivation and obesity.**Methodology:** This is a literature review, using the descriptors sleep disorders and obesity. The search for the scientific articles was carried out in the periodical bases: Pubmed and Scielo, in the month of October of 2018.**Results:** articles were found and ten met the objective of the research, it was observed that sleep constitutes an essential biological function, however, modern society is increasingly affected by sleep deprivation and its alteration has negative repercussions on the health of the population . Over the last forty years, there has been an overall decrease in the number of hours of sleep and has currently reached less than seven hours per person per night. One-third of the adult population report sleeping less than six hours a night, which leads many to think that we live in "sleep-deprived" societies (Boukhris, 2012). In the study it was seen that short and long sleep duration, as well as insomnia symptoms, are associated with obesity and central obesity (CAI et al., 2018).

Conclusions: Sleep characterized as sufficient corresponds to the amount needed to efficiently complete the activities of daily living. Sleep does not present itself as a single stage, but rather as a succession of stages. A strong decrease in duration may lead to more or less marked disturbances, in which the most immediate is the reduction of daytime vigilance levels, fatigue, impact



on the efficiency of daytime tasks and the possible occurrence of accidents. Sleep deprivation causes an inflammatory response that leads to an increase in serum levels of pro-inflammatory cytokines. C-reactive protein (CRP) and Interleukin 6 (IL-6) are increased in humans under sleep deprivation conditions.

Keywords:obesity, sleep disorders, pro-inflammatory cytokines

Referências/references: Boukhris, C.,M.,B. Sobre a relação entre privação de sono e obesidade em crianças e adolescentes: revisão crítica da evidência clínica.-Maio de 2012

Ruiz., A.,J; Cepeda., M. The associations between sleep disorders and anthropometric measures in adults from three Colombian cities at different altitudes.- 2016 Aug 20.

Grandner.,M., A., Sleep and obesity risk in adults: possible mechanisms; contextual factors; and implications for research, intervention, and policy.- October 2017