O papel do sono na regulação da glicemia em indivíduos com diabetes tipo 2

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
André Victor Cordeiro
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O sono é uma parte fundamental do estilo de vida saudável, e sua importância no gerenciamento do diabetes tipo 2 está se tornando cada vez mais evidente. Vários estudos têm sugerido que o sono inadequado pode afetar negativamente a regulação da glicemia em indivíduos com diabetes tipo 2.

A falta de sono pode levar a alterações nos níveis de hormônios que afetam o metabolismo da glicose, como a insulina e o cortisol. A insulina é responsável por regular a glicose no sangue e sua falta ou resistência pode levar a um aumento dos níveis de glicose. Já o cortisol, quando produzido em excesso, pode aumentar a resistência à insulina, o que também contribui para o aumento da glicose.

Além disso, a privação do sono pode afetar o apetite e o consumo de alimentos, levando a escolhas alimentares menos saudáveis e, portanto, ao aumento da glicose. Estudos mostram que a falta de sono está associada ao aumento da ingestão de alimentos ricos em carboidratos e gorduras, o que pode levar a um aumento da glicemia.

O sono também desempenha um papel importante na regulação do ritmo circadiano do corpo, que afeta diretamente o metabolismo da glicose. Estudos mostram que o sono inadequado pode levar a uma perturbação do ritmo circadiano, o que pode levar a um aumento da glicose em indivíduos com diabetes tipo 2.

Portanto, é importante enfatizar a importância de uma boa higiene do sono para indivíduos com diabetes tipo 2. Além disso, o tratamento da apneia do sono e outras condições que afetam a qualidade do sono pode ser útil no controle da glicemia em indivíduos com diabetes tipo 2.

Em resumo, o sono adequado desempenha um papel importante na regulação da glicemia em indivíduos com diabetes tipo 2. A falta de sono pode levar a alterações hormonais e metabólicas que afetam negativamente a glicemia. Portanto, enfatizar a importância de uma boa higiene do sono e tratar condições que afetam a qualidade do sono pode ser útil no gerenciamento do diabetes tipo 2.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.