

O que é crononutrição? Como aplicar na prática clínica?

Entender de que forma funciona o ciclo circadiano e seu impacto no organismo pode ajudar na orientação nutricional



Nutrição e qualidade de vida



PorAcervo Piracanjuba • 29 de outubro, 2024

Já se sabe que um estilo de vida saudável é composto por diferentes fatores, incluindo-se aí uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas, bem-estar mental, e sono adequado.

Este último fator é centro de inúmeras pesquisas que o relacionam com os hábitos alimentares, bem como a prevenção de inúmeras doenças, tais como diabetes e hipertensão arterial. ^{1,2}

Para entender mais sobre essa área da nutrição, de que forma aplicá-la em sua prática clínica, vale ler essa matéria que preparamos para você.

O que é crononutrição?

Considerada a junção de duas áreas de estudo diferentes – sono e nutrição – a crononutrição visa estudar e investigar a relação entre alimentação, metabolismo e ritmos biológicos. ¹

Para entender melhor sobre a crononutrição, é preciso compreender que, para que a humanidade fosse capaz de sobreviver às diferentes mudanças decorrentes da evolução do ambiente, a capacidade de adaptação foi, e continua sendo primordial. ¹⁻³

E dentre os inúmeros processos fisiológicos existentes para que o organismo consiga se adaptar estão os ritmos biológicos, dentre os quais pode-se citar os ritmos infradianos, ultradianos e circadianos. ¹

Este último, que tem seu nome derivado do latim, significa “em torno de um dia”, e representa os ritmos que acontecem aproximadamente a cada 24 horas, estando normalmente sincronizados com o processo de rotação da Terra, que resulta nos ciclos de claro e escuro, bem como nas variações de temperatura. ¹

De que forma o ciclo circadiano afeta o metabolismo e a nutrição?

Para que o ciclo circadiano aconteça de forma adequada, o organismo possui um complexo sistema de temporização, formado por conexões neuronais e relógios periféricos localizados em órgãos e tecidos, dentre outros. Além disso, existe um mediador hormonal essencial para este processo: a melatonina. ¹

Esse hormônio é produzido pela glândula pineal, e ocorre apenas no período da noite, ou seja, quando o ambiente está escuro, tendo sua síntese prejudicada pela presença de luz. Por conta disso, a melatonina acaba sendo um sinalizador de fotoperíodo para o corpo, sendo assim capaz de controlar diferentes processos fisiológicos, tais como: ¹

- Sono e vigília;
- Processos reprodutivos;
- Processo digestivo;
- Sinalização de insulina;
- Manutenção do balanço energético.

Considerando esses impactos e tantos outros resultantes do ciclo circadiano, é essencial que processos que estejam relacionados à alimentação, digestão e absorção dos nutrientes sejam corretamente orientados pelo profissional nutricionista, a fim de assegurar um bom funcionamento orgânico. ¹

Como aplicar a crononutrição na prática clínica?

Na prática, os estudos na área de crononutrição apontam fatores que são essenciais de serem investigados no momento da avaliação nutricional do paciente, uma vez que podem impactar de maneira significativa o ganho de peso e o desenvolvimento de doenças.

Veja abaixo quais são esses fatores: ²⁻³

- 1 - Regularidade
- 2 - Frequência
- 3 - Horário

Deste modo, as seguintes perguntas podem ser feitas para o paciente no momento da consulta, com o objetivo de avaliar esses fatores:

- 1 - Como é a rotina do paciente? Existe uma consistência na mesma? O paciente pula refeições?
- 2 - Quantas refeições o paciente realiza ao longo do dia?
- 3 - Quais são os horários nos quais são realizadas as refeições?

Desta forma, uma avaliação correta, assim como a orientação nutricional adequando o plano alimentar de acordo com esses fatores pode contribuir não apenas para uma nutrição adequada, mas também para o bom funcionamento do organismo como um todo, refletindo na saúde e no bem-estar do indivíduo.

Referência Bibliográfica

[1] Souza CAP, de Camargo LS, Souza NS. Crononutrição & Saúde. VP Online. Disponível em

<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/e9c3206e47ef3cb9e7f2cb0c2fcae50>

Acesso em Janeiro/23.

[2] Jorge PAM, Martins JSA, Almeida JG, Camilo NB, Oliveira GR, Gonçalves LC et al. Alimentação com restrição de tempo alinhada ao ciclo circadiano: uma revisão sistemática com meta-análise. *Brazilian Journal of Health Review*. 2022; 5(1): 720-731.

[3] Quadra MR, dos Santos LP, Schäfer AA, Meller FO. Influência do sono e da crononutrição na hipertensão e diabetes: um estudo de base populacional. *Cad. Saúde Pública*. 2022; 38(6): e00291021.