



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
FACULDADE DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE MORFOLOGIA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NEUROCIÊNCIA NUTRICIONAL

Disciplina: SONO E NUTRIÇÃO

Carga horária: 16h/aula - Créditos: 01

Objetivos:

O conhecimento acerca dos efeitos moduladores do sono e da ritmicidade circadiana sobre a função endócrina e metabólica tem crescido de forma acelerada. Em contrapartida, na sociedade moderna, problemas de sono passaram a ser uma condição endêmica

Evidências atuais indicam que o sono insuficiente ou de má qualidade apresenta múltiplos efeitos deletérios, incluindo alteração do metabolismo da glicose e da regulação do peso corporal. Por outro lado, a obesidade e o diabetes estão associados a aumento do risco e da frequência de distúrbios do sono, particularmente, da apneia obstrutiva do sono.

De forma similar a outros fatores relacionados ao estilo de vida que contribuem para a saúde nutricional, o sono deve ser considerado no contexto do manejo das alterações do peso e promoção da saúde.

Propiciar aos alunos conhecimentos básicos sobre: o ritmo vigília-sono normal e seus efeitos sobre a regulação da função hormonal, metabólica e nutricional; o impacto negativo da restrição de sono e dos distúrbios do sono sobre a nutrição e o metabolismo, bem como, as consequências adversas da obesidade e do diabetes tipo 2 sobre o sono.

Ementa:

A disciplina abordará as características do ciclo vigília-sono normal; as alterações endócrinas e metabólicas observadas no sono normal; o impacto da privação de sono e dos distúrbios do sono sobre o metabolismo da glicose, o risco de diabetes, a ingestão alimentar e o gasto energético; as consequências da obesidade e do diabetes tipo 2 sobre o sono. Espera-se que ao final da disciplina, os participantes estejam capacitados a incorporar os conhecimentos científicos atuais sobre a prática profissional e à pesquisa em nutrição.

Conteúdo Programático

- O ritmo vigília sono normal.
- Sono e regulação da glicose.
- Sono e regulação do apetite.
- Restrição de sono recorrente: impacto nutricional e metabólico
 - o Estudos laboratoriais de restrição experimental de sono sobre:
 - ✓ Controle da glicose
 - ✓ Controle neuroendócrino do apetite
 - ✓ Fome, saciedade e ingestão alimentar

- Redução da qualidade do sono e distúrbios do sono: impacto sobre o metabolismo
 - o Qualidade do sono e risco de diabetes
 - o Insônia
 - o Apneia obstrutiva do sono
- Alterações do sono na obesidade e no diabetes tipo 2.

Metodologia:

Aulas expositivas por via remota pelo Google Meet e sites interativos.

Seminários dos alunos com discussão de artigos científicos aplicados à nutrição.

Avaliação:

1. Ao término da disciplina, será realizada uma avaliação escrita abordando todo o conteúdo programático, à qual será atribuída nota de zero a dez. De acordo com as normas regimentais, será considerado aprovado o aluno que apresentar frequência às atividades desenvolvidas igual ou superior a 75% e que obtiver nota final igual ou superior a cinco.

Bibliografia:

DASHTI, H. S.; SCHEER, F. A.; JACQUES, P. F.; LAMON-FAVA, S.; ORDOVÁS, J. M. Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms, and health implications. **Advances in Nutrition**, v. 6, n. 6, p. 648-59, nov. 2015.

DOHERTY, R.; MADIGAN, S.; WARRINGTON, G.; ELLIS, J. Sleep and nutrition interactions: Implications for athletes. **Nutrients**, v. 11, n. 4, p. 822, abr 2019.

GOLEM, D. L.; MARTIN-BIGGERS, J. T.; KOENINGS, M. M.; DAVIS, K. F.; BYRD-BREDBENNER, C. An integrative review of sleep for nutrition professionals. *Advances in Nutrition*, v. 5, n. 6, p. 742-59, nov. 2014.

KRYGER, Meir H.; ROTH, T. **Principles and practice of sleep medicine**. 6. ed. Philadelphia: Elsevier, 2017. 1730 p.

ST-ONGE, M. P.; MIKIC, A.; PIETROLUNGO, C. E. Effects of diet on sleep quality. **Advances in nutrition**, v. 7, n. 5, p. 938-49, set. 2016.

ZHAO, M.; TUO, H.; WANG, S.; ZHAO, L. The effects of dietary nutrition on sleep and sleep disorders. **Mediators of Inflammation**, jul. 2020.