

SONO E DOENÇAS DO FÍGADO



tudo sobre
FÍGADO

Um bom momento de sono nos traz imediata sensação de bem-estar, disposição física e mental, e com uma rotina de sono saudável inúmeros benefícios são garantidos. Porém, infelizmente, a maioria de nós só percebe a grande importância do sono quando perde as desejadas boas noites de descanso. Por isso, listamos as principais questões a respeito:

O que pode haver de errado com meu sono?

- Não atingir a necessidade básica de horas diárias de sono, em média 8h para um adulto;
- Não manter uma rotina de sono, dormindo frequentemente em horários irregulares;
- Ocorrerem despertares frequentes por ronco, sufocamento, parada da respiração (apneia), insônia, fogachos, ranger de dentes (bruxismo), movimento excessivo dos membros, sonambulismo, pesadelos, dor, refluxo gástrico, necessidade frequente de urinar à noite, exposição a luz e ruídos intensos, e outros motivos.

O que o sono de má qualidade pode gerar?

Com uma rotina de sono de má qualidade perdemos a sensação de um sono reparador, prejudicamos a imunidade, a memória, o humor, a libido, o controle da saciedade e aumentamos a

chance de apresentarmos obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, elevação do colesterol, AVC, infarto, disfunção erétil, depressão, demências e até mesmo câncer.

Qual a importância de um sono no tratamento da gordura no fígado?

Dormir bem, tratando os problemas relacionados ao sono, irá facilitar o controle da saciedade, do peso, da diabetes, do colesterol e triglicérides, conseqüentemente, reduzindo a gordura no fígado.

Quais as medidas podem ser tomadas para que eu consiga melhorar a qualidade do meu sono?

Um sono de boa qualidade depende principalmente de: dormir todos os dias nos mesmos horários, em média 8 horas por dia; tratar os problemas que atrapalham o sono, citados anteriormente; praticar atividade física regularmente; controlar o peso corporal; ter uma alimentação saudável; evitar grandes refeições antes de dormir; não exagerar no consumo de álcool, sedativos, tabaco, estimulantes e cafeína.

Tenha um bom sono!

E procure sempre um hepatologista.