



Maratonar séries até tarde ou acordar antes do sol nascer?

Sua preferência pode estar no seu cronotipo. Saiba como isso impacta na sua saúde!



Por Dra. Angela Sena Priuli

Founder & CEO, Bióloga, Dra em Genética e Pós-Dra em Imunologia

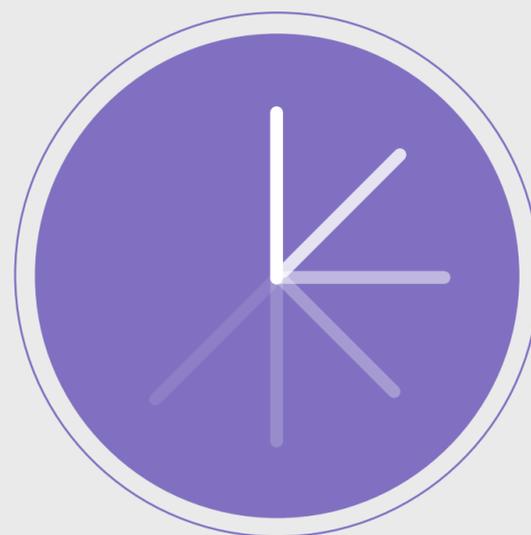


Para entendermos sobre
cronotipo, primeiro precisamos
entender sobre o **ritmo circadiano**.

*O que isso
significa?*



••••• Nosso corpo possui um “relógio biológico” conhecido como **ritmo circadiano.**¹



Ele é responsável por regular em ciclos de 24 horas, diversos processos como:¹

 **Sono;**

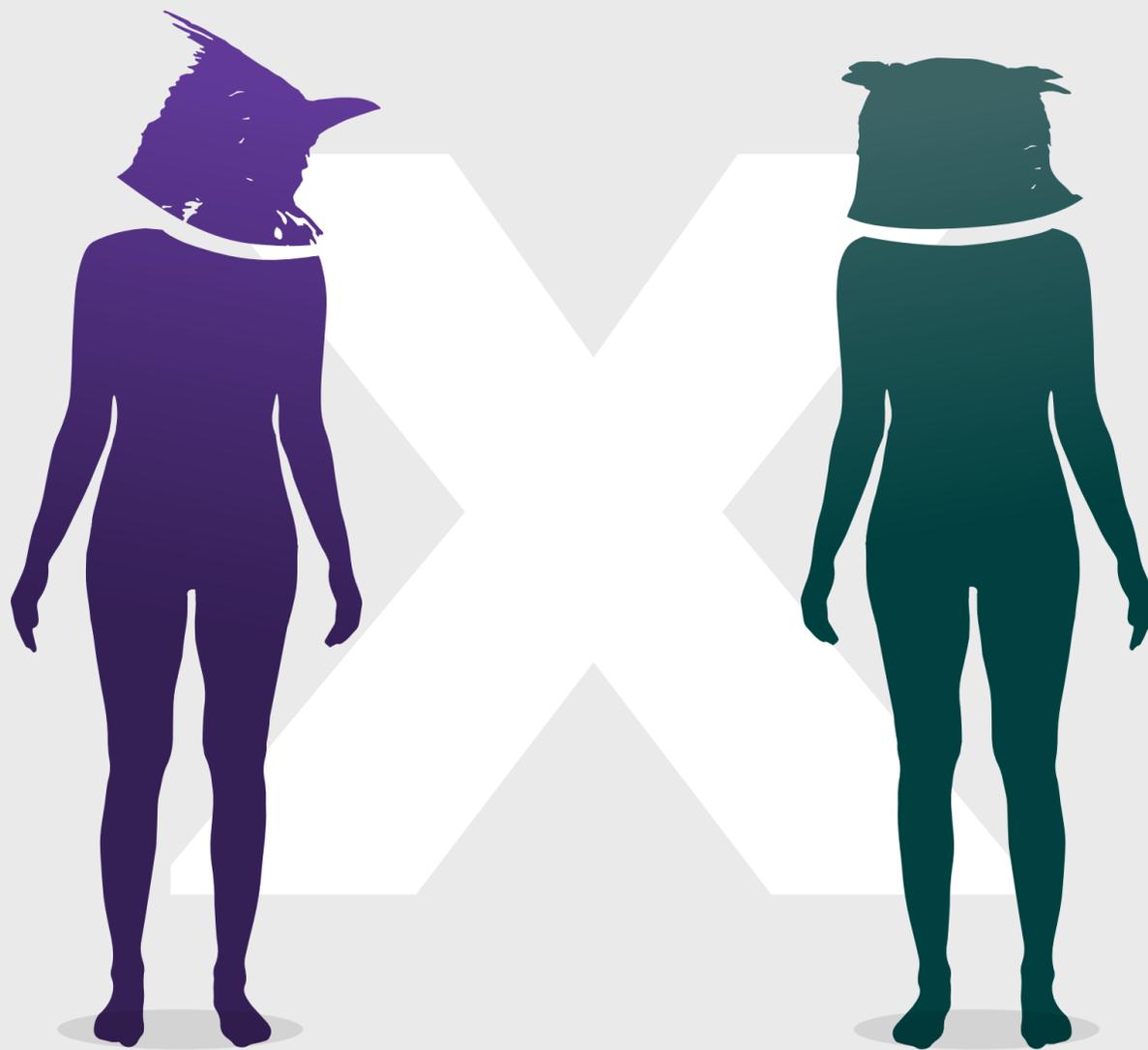
 **Níveis hormonais;**

 **Temperatura corporal.**

Quando ele está desregulado, podemos sofrer impactos na nossa saúde.

O cronotipo diz respeito à nossa predisposição para dormir mais cedo ou mais tarde.²

Ele é influenciado por genes, idade, ambiente e até personalidade.²



Todos nós estamos em algum lugar entre os dois cronotipos abaixo:²



cotovias

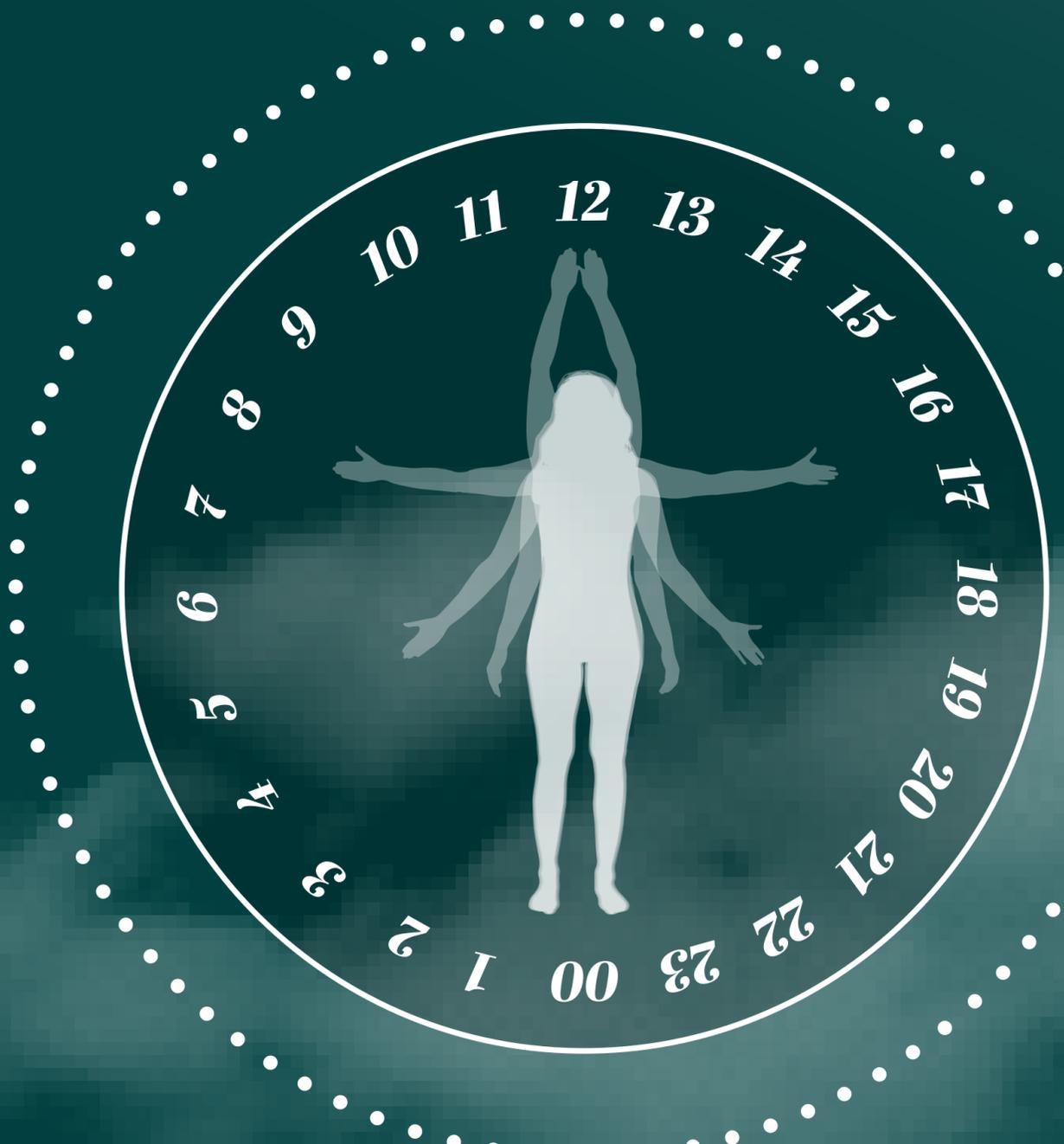
Dormem e acordam cedo.



corujas

Dormem e acordam tarde.

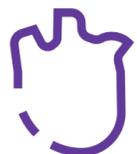
O que acontece
quando nosso
relógio biológico
é incompatível
com o ambiente
que vivemos?



Fatores como **trabalho noturno, jet lag, baixa exposição à luz solar e exposição à luz artificial à noite**, influenciam no nosso ritmo circadiano e podem levar a:³



Distúrbios do sono;



Doenças cardiometabólicas;



Transtornos de humor



Problemas digestivos.

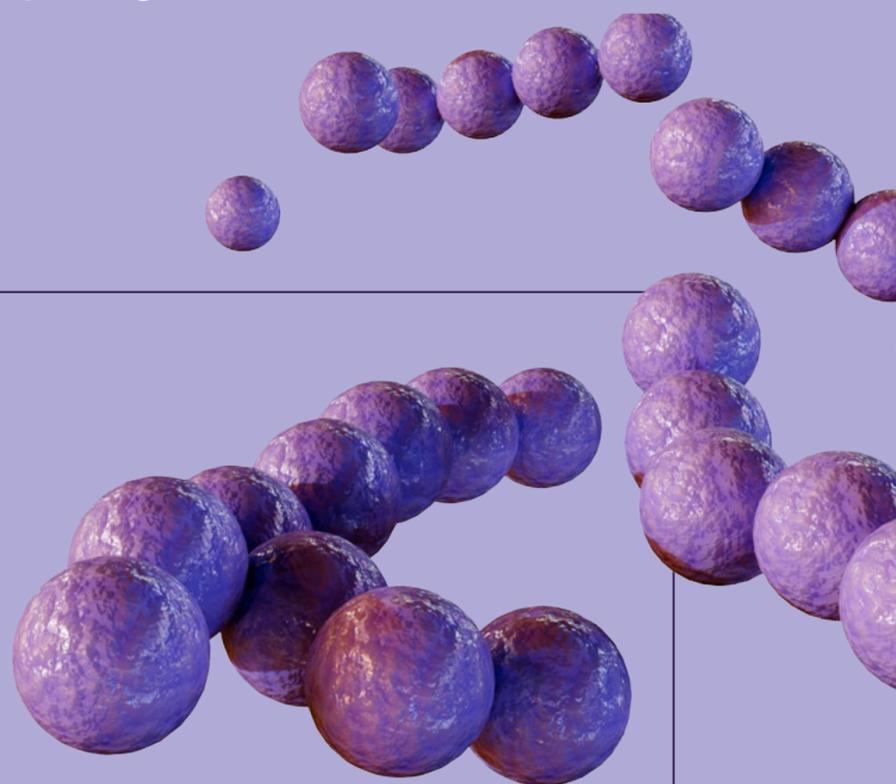
Ciência em foco:

jet lag vs saúde intestinal

Um estudo de co-autoria da nossa CEO, Angela Priuli, mostrou que a alteração dos ciclos de luz e escuro pode prejudicar a saúde intestinal.⁴

Em um modelo experimental de jet lag, a exposição contínua à luz levou a:⁴

- Aumento da permeabilidade intestinal;
- Maior frequência de bactérias;
- Exacerbação de inflamações em casos de colite.



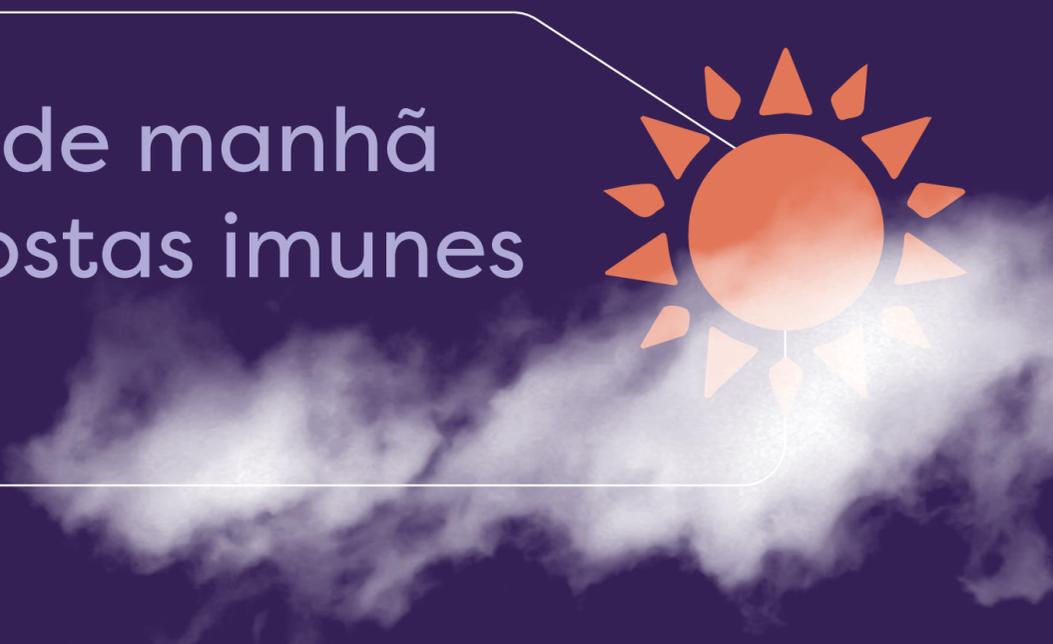
Cronoterapia:

tudo é uma questão de timing

A cronoterapia estuda o melhor momento para tomar medicamentos para aumentar a sua eficácia, como:³



Uma dose maior de anti-epilético à noite pode reduzir convulsões noturnas e matinais;

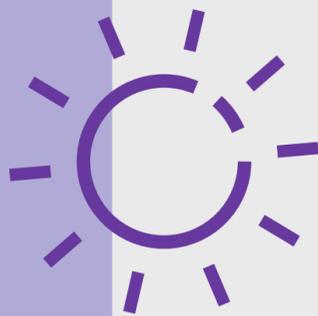


Vacinas aplicadas de manhã podem gerar respostas imunes mais robustas.

É possível modular o nosso relógio biológico?

Existem alguns caminhos, incluindo:

Luz matinal intensa para melhorar o sono e transtornos de humor;⁵



Atividade física à tarde pode otimizar o metabolismo dos carboidratos e lipídeos.³

Mas atenção!

É importante considerar o cronotipo de cada indivíduo.



Corujas podem ter efeitos benéficos se fizerem exercícios de manhã ou à tarde;³

Cotovias podem ter o seu ritmo desajustado se fizerem no fim do dia ou à noite.³





**Compartilhe este
carrossel com alguém
que precisa entender
mais sobre a relação
entre o sono e a saúde!**

Referências bibliográficas:

1. MURRAY, Greg. Circadian science and psychiatry: Of planets, proteins and persons. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, v. 53, n. 7, p. 597-601, 2019.
2. BALTER, Leonie JT; HOLDING, Benjamin C; PETROVIC, Predrag; et al. The rhythm of mental health: the relationship of chronotype with psychiatric trait dimensions and diurnal variation in psychiatric symptoms. *Translational Psychiatry*, v. 14, n. 1, 2024.
3. LEE, Yool; FIELD, Jeffrey M. ; SEHGAL, Amita. Circadian Rhythms, Disease and Chronotherapy. *Journal of Biological Rhythms*, v. 36, n. 6, p. 503-531, 2021.
4. BARRIOS, Bibiana E; JAIME, Cristian E; SENA, Angela A; et al. Brief Disruption of Circadian Rhythms Alters Intestinal Barrier Integrity and Modulates DSS-Induced Colitis Severity in Mice. *Inflammation*, 2024.
5. GUEST, Paul C. (Org.). *Reviews on New Drug Targets in Age-Related Disorders*. [s.l.]: Springer International Publishing, 2020.