

Você é daquelas pessoas que não costumam dormir na hora, vive com sono e não consegue produzir bem pelo resto do dia? Sabia que esse pode ser um problema muito grave? Leia essa postagem e descubra inúmeros benefícios que o sono pode trazer para sua saúde!

Porque temos que dormir?

Você provavelmente deve usar celular, notebook e outros aparelhos que precisam de bateria. Quando a carga dele vai chegando no final, é o caminho natural que você coloque esses aparelhos para carregar e deixe de usar eles por algum tempo. **O mesmo acontece com nosso corpo, por mais energia e bateria que tenhamos, chega a hora que todos nós precisamos recarregar, ainda que muitas vezes isso aconteça “contra nossa vontade” !**

Se você for daquelas pessoas que se pergunta porque o ato de dormir é tão importante assim, nos permita te apresentar algumas informações. **Antes de tudo, quanto menos idade você tiver, você precisará de mais horas de sono.** Mais a frente nessa postagem vamos falar um pouco mais sobre os benefícios de um bom sono.

Citando alguns desses benefícios aqui: **Uma noite bem dormida nos oferece um completo relaxamento corporal** (sempre importante para aguentarmos o próximo dia cheio de desafios), **fortalece seu sistema imunológico** (fazendo que diminua a possibilidade de você contrair doenças), **organiza e guarda todas informações que você aprendeu ao decorrer do dia** (custa nada lembrar, para você que acha que dormir menos significa aprender mais, você pode estar se prejudicando muito).

O nosso sono tem 5 fases diferentes. Na fase inicial, nosso organismo libera uma substância chamada melatonina, essa substância induz nosso corpo a sentir sono. Na segunda fase, nosso corpo começa a sofrer uma desaceleração; isso resulta no relaxamento dos músculos, uma diminuição dos ritmos cardíacos e respiratórios. Além disso, a temperatura do corpo diminui consideravelmente.

Nas fases 3 e 4, nosso corpo libera o GH (conhecido como o hormônio do crescimento); **o GH é importante no combate de doenças como a osteoporose além de melhorar nosso desempenho físico.** Junto com isso, **nas fases 3 e 4, também são liberadas substâncias importantes como a leptina e o cortisol.** Na fase final do sono, que os estudiosos intitulam de fase REM, é onde acontece o máximo da atividade cerebral, nosso corpo está completamente relaxado e nossa frequência cardiorrespiratória volta ao normal.

E se eu não durmo bem, o que acontece?

Você vai sentir como se não tivesse controle nenhum do seu corpo. Uma das coisas mais importantes do sono é fazer o controle do seu sistema nervoso. Um sistema nervoso descontrolado pode causar inúmeros problemas para seu corpo. **Quando você dorme pouco, impede que hormônios como a melatonina (conhecido como o hormônio do sono) tenham total efeito no seu corpo.** A falta da ação completa da melatonina pode causar diversos efeitos posteriores, inclusive aumentando a possibilidade de você ganhar peso com mais facilidade.

Se ao curto prazo, a falta de sono pode causar sonolência, cansaço ou até mesmo trocas de humor (o que para muitos, pode parecer algo normal); **ao longo prazo pode causar um desgaste físico perigoso** (que pode levar a problemas contínuos ou novas lesões), **envelhecimento precoce e diabetes**. A falta de sono também prejudica a capacidade de captar e lembrar de informações importantes, deixa o corpo mais suscetível a infecções e deixa o raciocínio bem mais lento.

3 benefícios de dormir bem

Emagreça com qualidade: Você sabia que enquanto dorme, seu corpo queima calorias? Acredite, é verdade! Quando seu corpo está relaxando, ele também está queimando calorias. **Junto com essa queima de gorduras, nosso sono também trabalha na alteração de nossa massa muscular.** Os praticantes de cross training adoram a hora do sono porque ele oferece uma recuperação completa e natural do seu corpo, aumentando seu potencial de desempenho. **De acordo com estudo, quando dormimos mal, nosso corpo perde 55% da capacidade de queimar gordura.**

Proteja sua mente: O ato de dormir faz muito bem ao corpo mas nada se compara aos benefícios que ele pode trazer a sua mente. De acordo com estudos feitos nos Estados Unidos (Clínica de distúrbios do sono sediada na cidade de Cleveland, Ohio), **as pessoas que dormem constantemente menos de seis horas por dia têm mais possibilidades de ter depressão.** Além disso, dormir bem reduz drasticamente as chances de você ter níveis altos de estresse e ansiedade.

Melhora seu aprendizado: O sono é crucial para uma das tarefas mais importantes para todo ser humano. O processo de aprendizado é cheio de estratégias e pensamentos diferentes, mas em qualquer um destes planos estará o sono.

Ao dormir bem, seu cérebro consegue arquivar de maneira correta e eficiente as coisas que você aprendeu durante o dia. Por exemplo, você chegou no Crosslife para executar seu treinamento do dia e aprendeu dois movimentos novos. Quando você dorme bem, seu HD mental consegue guardar aquela informação da forma correta e você vai lembrar da execução de forma bem mais fácil. E acima de tudo, vai executar o exercício da maneira correta.

Gostou de conhecer um pouco mais sobre os efeitos positivos do sono? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!