

## **A CRONODISRUÇÃO INTERNA DO SISTEMA CENTRAL E PERIFÉRICO COMO COFATOR NO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.**

Congresso Brasileiro Online em Saúde e Alimentos, 8ª edição, de 14/06/2021 a 16/06/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-37-1

**GALVÃO; Ana Cássia Sousa** <sup>1</sup>

### **RESUMO**

A dessincronização interna da relação corpo e mente, está diretamente relacionada com situações que promovam alterações entre as relações temporais de ritmos internos e ambientais, como a privação do sono, trabalhar em turnos longos, não respeitar o horário das refeições, a troca de fuso horário e a exposição excessiva às luzes artificiais de lâmpadas e aparelhos tecnológicos. Objetivou-se verificar o impacto dessa disrupção na percepção dos ritmos internos e externos como cofator no surgimento de comorbidades. Tratou-se de uma revisão narrativa de literatura, com busca de referências nas plataformas de artigos científicos, como o Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando descritores relacionados com a temática estabelecida. O desequilíbrio interno, influenciado por hábitos modernos não condizentes com a cronobiologia humana, conduz a um menor controle sobre o metabolismo da glicose, a microflora intestinal, aos hormônios relacionados à saciedade e a outros processos metabólicos. Fatores esses, diretamente relacionados ao surgimento de uma grande variedade de doenças, incluindo a obesidade, doenças cardíacas, gastrointestinais e diabetes. Podendo concluir, que além dos hábitos alimentares do indivíduo, o horário/frequência das refeições e a má qualidade do sono também contribuem negativamente ao surgimento indesejável de doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cronobiologia humana, Crononutrição, Cronodisrupção

<sup>1</sup> Faculdade Uninassau - BA, nutrianagalvao@outlook.com