

Associação entre alimentação vegetariana e indicadores de má qualidade do sono em adultos brasileiros

Introdução: O sono desempenha um papel crucial na qualidade de vida, influenciando o bem-estar físico, mental e emocional. Por outro lado, a má qualidade do sono pode levar a desfechos negativos para a saúde, como obesidade, diabetes, hipertensão, depressão e até morte prematura. Atualmente, é estimado que problemas relacionados ao sono acometem 1/3 da população mundial, sendo considerado uma questão de saúde pública. A dieta vegetariana tem sido associada à melhoria da qualidade e duração do sono, principalmente por meio de seu impacto na saúde mental e pela composição da dieta. Pesquisas indicam que vegetarianos tendem a relatar melhor qualidade de sono em comparação com onívoros.

Objetivo: Investigar a associação entre a alimentação vegetariana e indicadores de qualidade do sono em adultos brasileiros. **Métodos:** Os participantes (n=5260; 18–65 anos) fizeram parte da pesquisa SONAR-Brasil. O tipo de dieta foi autorreferido, abrangendo veganos, vegetarianos estritos, ovovegetarianos, lactovegetarianos e ovolactovegetarianos. Não foram incluídos nessa categoria flexitarianos ou pescetarianos. Os indicadores de má qualidade de sono (duração do sono <7h, despertares noturnos >1/noite) foram calculados a partir das respostas dos participantes sobre seus hábitos de sono dos últimos 30 dias. Avaliamos a associação entre alimentação vegetariana e indicadores de má qualidade do sono utilizando análise de regressão logística. O modelo foi ajustado para idade e sexo. Para avaliar a significância estatística foi considerado o valor de $p < 0,05$. **Resultados e discussão:** Entre todos os participantes 34,89% despertavam mais de uma vez por noite e 30% tinham sono curto (<7h/noite). Além disso, 5,84% eram vegetarianos. Observou-se que aqueles que referiram ter alimentação vegetariana, apresentaram menores chances de despertares noturnos excessivos (OR 0,74; IC 0,57; 0,96; p 0,024) e menores chances de sono curto (OR 0,75; IC 0,58; 0,98 p 0,038). A National Sleep Foundation recomenda que os despertares noturnos devem acontecer no máximo 1 vez por noite e a duração média do sono deve ser de 7 a 9 horas para a população adulta. Sendo assim, nota-se que os participantes que seguiam a alimentação vegetariana apresentavam melhores parâmetros de qualidade do sono. **Conclusão:** Nossos resultados evidenciam que a alimentação vegetariana está negativamente associada a piores indicadores de qualidade do sono. Esses achados contribuem para as crescentes evidências que relacionam o impacto da dieta na qualidade do sono. Sugere-se que pesquisas futuras se aprofundem na composição geral da dieta vegetariana, distinguindo entre alimentos de origem vegetal saudáveis e não saudáveis.

Palavras-chave: Sono, Qualidade do sono, Dieta Vegetariana.