

## ALIMENTELE CARE PROVOACĂ INSOMNIA

Maria-Emilia Grigoriță

Conducător științific: Ina Timotin

Catedra de fiziologie a omului și biofizică, USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Insomnia și elemente ale insomniei sunt întâlnite des în societatea actuală. Astfel, până la 50% din populația adultă suferă de simptome ale insomniei, iar 10% de insomnie. Insomnia poate fi cauzată de o multitudine de factori, printre care se enumeră și alimentația. **Scopul lucrării.** Determinarea efectelor alimentației asupra duratei și calității somnului și identificarea alimentelor care au efecte negative și prin ce mecanisme influențează acestea. **Material și metode.** S-au analizat statistic conform datelor oficiale persoanele adulte care suferă de insomnie și simptome ale insomniei, s-au analizat statistic persoanele afectate de insomnie și simptome ale insomniei din cauza alimentației, s-a cercetat mecanismele de acțiune care cauzează insomnia cauzată de aportul alimentar. **Rezumat:** Printre alimentele care provoacă o calitate scăzută a somnului s-au enumerat, în primul rând, carbohidrații cu încărcătură glicemică ridicată (cartoful, orezul, pâinea non-integrală, prăjiturile). Aceste alimente cresc glicemia și determină un răspuns compensator anti-glicemic, care ulterior scad nivelurile glicemice sub nivelurile normale, determinând activarea hormonilor hiperglicemianți. Carbohidrații cresc și stresul oxidativ. Alimentele care conțin capsaicina, ridică nivelurile temperaturii corpului și irită mucoasa stomacală. Lipidele cresc nivelurile de orexină, care face parte din sistemul activator reticular. Orice aliment consumat cu 2 ore înainte de masă afectează calitatea somnului. **Concluzie:** Alimentele ce conțin carbohidrați cu încărcătură glicemică mare, consumul îndelungat de lipide și folosirea capsaicinei pot provoca insomnie și elemente ale insomniei. Totodată, orice aliment consumat înainte cu 2 ore influențează negativ somnul. **Cuvinte-cheie:** Insomnie, simptome ale insomniei, carbohidrați, lipide, capsaicină.

## FOODS THAT CAUSE INSOMNIA

Maria-Emilia Grigoriță

Scientific adviser: Ina Timotin

Department of Human Physiology and Biophysics, Nicolae Testemițanu University

**Background.** Insomnia and elements of insomnia are common in today's society. Up to 50% of the adult population suffers from symptoms of insomnia, and 10% from insomnia. Multiple factors contribute to the development of insomnia, and one of them is nutrition. **Objective of the study.** Determination of the nutrition effects on the duration and quality of sleep, and explore the mechanisms through which they contribute to insomnia. **Materials and methods:** Statistical analysis was conducted on data from adult individuals with insomnia and insomnia symptoms. The study also focused on individuals whose sleep issues were caused by dietary factors. Mechanisms of action related to food intake that contribute to insomnia were investigated. **Results.** Among the foods that cause poor sleep quality, carbohydrates with a high glycemic load (potatoes, rice, non-whole meal bread, cakes) were listed first. These foods raise blood glucose and cause a compensatory anti-glycemic response, which subsequently lowers blood glucose levels below normal levels, causing the activation of hyperglycemic hormones. Carbohydrates also contribute to increased oxidative stress. Foods containing capsaicin raise body temperature levels and irritate the stomach lining. Lipids increase levels of orexin, which is part of the reticular activating system. Any food consumed 2 hours before the meal affects the quality of sleep. **Conclusion.** Consumption of carbohydrates with a high glycemic load, prolonged intake of lipids, and the consumption of capsaicin-containing foods can contribute to insomnia and related sleep disturbances. Moreover, consuming any food within 2 hours of bedtime can negatively impact sleep quality. **Keywords:** Insomnia, insomnia symptoms, carbohydrates, lipids, capsaicin.