

O Núcleo Supraquiasmático e a Luz Matinal — Ajustando o Relógio Mestre Cerebral — Reflexão Clínica 2020

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 24/11/2020

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre o núcleo supraquiasmático e a luz matinal: ajustando o relógio mestre cerebral e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/o-nucleo-supraquiasmatico-e-a-luz-matinal-ajustando-o-relogio-mestre-cerebral-2020-11-24>

Localizado no hipotálamo logo acima do quiasma óptico, o Núcleo Supraquiasmático (NSQ) comanda os ritmos biológicos de todos os órgãos do corpo através da leitura da luz ambiental.

Células ganglionares retinianas intrinsecamente fotossensíveis (ipRGCs)

Contêm melanopsina e respondem primariamente ao espectro azul da luz solar matinal, enviando disparos diretos ao NSQ para suprimir a melatonina e iniciar o pulso de alerta.

A sincronização dos relógios periféricos

O fígado, o pâncreas e as adrenais possuem relógios circadianos celulares próprios que se desalinham quando comemos ou nos expomos a telas brilhantes nas altas horas da noite.

Visão Clínica do Dr. Cristiano

Expor os olhos à luz natural por 15 a 30 minutos logo após acordar é o gatilho neurobiológico mais poderoso para sincronizar o sono da noite seguinte.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 24/11/2020 às 01:18.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.