

Tomar café à noite dá insônia?

Sim!

A cafeína é uma substância estimulante e pode tirar o sono porque age no sistema nervoso central, deixando o corpo mais acelerado. Pessoas com problemas de sono - ou até que sentem dores de cabeça com frequência, têm úlceras ou histórico de problemas cardíacos - não devem tomar nenhuma substância estimulante, como a cafeína.

De acordo com a pediatra Ana Escobar, os alimentos que podem tirar o sono, além do café, são o chá preto, chá verde, guaraná em pó, chocolate, refrigerante de cola e energético. Por outro lado, pães, massas, leite, chá de ervas e mel podem causar o efeito contrário e dar sono.

