

Descanso é bom. Mas tem de ser na medida certa

Boa notícia para quem gosta de dormir: pesquisas recentes realizadas na Inglaterra indicam que uma boa noite de sono ajuda a manter o coração saudável e a redução das horas de descanso pode colaborar para o desenvolvimento de doenças cardíacas. Segundo o estudo dos cientistas ingleses, pessoas que reduziram o ciclo do sono de sete horas para cinco horas têm, de 11 anos a 17 anos depois, aumentadas em 70% suas possibilidades de ter um problema no coração. O estudo acompanhou os hábitos de sono de pouco mais de dez mil funcionários públicos britânicos ao longo de 17 anos.

Os médicos explicam que o sono é um período de repouso para o sistema cardiovascular. A pressão cai e há uma redução de 10% da frequência cardíaca em relação a quando se está acordado. Dormir em média sete horas, afirmam, é ótimo para a saúde. Mais do que isso pode trazer problemas, mas eles lembram que cada pessoa tem suas necessidades próprias. Uma mudança nos hábitos – um “dorminhoco” que passa a dormir poucas horas, por exemplo – pode ser o sinal de que alguma coisa não está bem.

Pesquisadores americanos da Universidade de Chicago concordam: não dormir bem tem conse-

quências bem mais graves do que olheiras na manhã seguinte. Estudo publicado no *Journal of the American Medical Association* afirma que dormir pouco pode provocar aterosclerose por acúmulo de cálcio nas artérias. A equipe de Chicago examinou 495 pessoas entre 35 anos e 47 anos: 27% declararam dormir menos de cinco horas por noite e apresentavam placas de cálcio no sangue. Essas placas apareceram em 11% dos que dormiam sete horas em média e em 6% dos que dormiam mais de sete horas.

Os pesquisados, todos voluntários, usaram um monitor preso ao pulso, que media e gravava as ati-

levado em consideração tanto por médicos como por pacientes quando se fala em doenças cardíacas. “Temos evidências suficientes para não ignorar que existe uma relação”, diz ela. “Agora, quando falarmos em fatores de risco, temos mais uma coisa importante a incluir: a necessidade de dormir bem.”

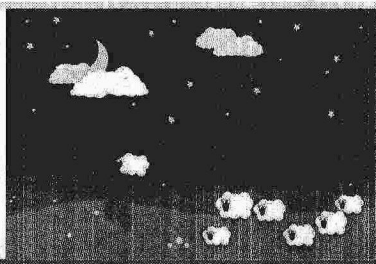
“Dormir é importante para todos, das crianças aos idosos”, concorda o médico japonês Kazuo Eguchi, da Universidade de Medicina de Tochigi. “Mas é mais importante para os que têm algum fator de risco cardiovascular, como hipertensão.” Eguchi acompanhou, durante 50 meses, 1.225 pacientes com 70 anos e histórico de hiper-

tensão. Durante esse período, os pesquisados registraram seus hábitos de dormir num diário e usaram um aparelho que media a

pressão a cada 30 minutos. Os eventos cardiovasculares registrados na pesquisa foram, na maioria, entre as pessoas que dormiam menos de sete horas.

No geral, os pesquisadores afirmam que os adultos devem dormir entre sete e oito horas. Para Eguchi, isso ficou claro em relação às pessoas idosas que fizeram parte de sua pesquisa. Mas, ressalva, “são necessários mais estudos que diferenciem o bom sono do mau sono”.

Mudanças de hábito exigem atenção: pode ser sinal de que alguma coisa não está bem



vidades da pessoa a cada 30 segundos. Quando o monitor permanecia sem registro, é porque a pessoa estava dormindo. O cuidado, explicou a doutora Diane Lauderdale, que comandou a pesquisa americana, é porque os mais recentes estudos sobre a relação sono e doenças cardíacas ainda são considerados inconclusivos por serem baseados em declarações das pessoas.

Para Diane Lauderdale, a pesquisa mostra que o sono deve ser