

Descanso fundamental

Conheça o estudo feito por pesquisadores da Universidade de Harvard:

1.

No estudo, 21 participantes saudáveis ficaram seis semanas variando a quantidade de sono diário. Às vezes, dormiam por 10 horas, em outras ocasiões, apenas por cinco horas e meia. Além disso, o momento de descanso ocorria em turnos distintos do dia e da noite, de modo a interferir no relógio biológico dos voluntários

2.

Após essas seis semanas, os pesquisadores notaram que o metabolismo dos participantes ficou mais lento, mesmo sem eles terem feito alterações na dieta e nas atividades físicas. A redução da velocidade do metabolismo é um dos fatores que leva ao aumento de peso. Em um ano nessa situação, os participantes poderiam ganhar 4,5kg

3.

Nessas seis semanas, a concentração de glicose no sangue dos voluntários aumentou após as refeições. Isso aconteceu por causa da deficiência de produção de insulina pelo pâncreas. Em pessoas pré-diabéticas, condições assim aumentam as chances de desenvolver a doença

4.

A falta de sono também afetou a energia dos indivíduos para fazer exercícios. Segundo os pesquisadores, devido à falta de energia, a pessoa tende a procurar alimentos mais calóricos que supram essa demanda

Outros efeitos da falta de sono

- Alteração da capacidade de concentração, o que leva prejuízos na capacidade de trabalhar e de aprender. Com isso, aumenta o risco de ocorrência de acidentes de trabalho
- Redução da coordenação motora e dos olhos
- Sonolência durante o dia
- Cansaço físico e psicológico
- Alterações no humor, como irritabilidade, desânimo e mau humor
- Ardência nos olhos
- Dificuldade de memorização

Como agir

Durma no mesmo horário

Procure ter um horário definido para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana. Os ciclos de sono são regidos por um "relógio" cerebral. Acordar e dormir sempre na mesma hora ajuda o corpo a sincronizar esse relógio

Desligue a tevê

Evite ficar até mais tarde vendo televisão ou trabalhando no computador. Especialistas aconselham que esses aparelhos não fiquem no quarto

Reduza a cafeína

A substância é um poderoso estimulante que pode mantê-lo acordado. Os alimentos que a contêm (chás, refrigerantes, café etc.) permanecem em seu corpo em média de três a cinco horas, mas podem afetar algumas pessoas por até 12 horas. Por isso, não tome café, chás e refrigerantes em excesso

Cuide da alimentação

Evite alimentar-se pouco antes da hora de dormir, principalmente se for consumir alimentos pesados, como massas e frituras. No entanto, ir para a cama com fome também pode dificultar o sono. Por isso, o mais aconselhável é fazer uma refeição moderada e nutritiva duas horas antes de dormir

Exercite-se

Em geral, o exercício ajuda a adormecer e a descansar melhor. Porém, se feito imediatamente antes de deitar, dificulta o início do sono. Por isso, evite fazer exercícios intensos à noite. O ideal é praticá-los no máximo três horas antes de ir para a cama

Mantenha um ambiente adequado

O ambiente do quarto deve ser silencioso, escuro e em temperatura ambiente confortável (nem muito frio nem muito quente)

Fontes: Orfeu Buxton, líder da pesquisa; Clínica do Sono; Instituto de Medicina e Sono; Ricardo Martins, médico e professor de medicina da Universidade de Brasília; e Donna Arand, especialista em medicina do sono

O sono desregulado aumenta as chances de desenvolver obesidade e diabetes mesmo em pessoas que mantêm uma dieta balanceada e praticam exercícios, aponta nova pesquisa

Dormir para não engordar

» THAIS DE LUNA

Os três pilares para uma vida saudável consistem em ter boas noites de sono, alimentar-se adequadamente e praticar atividades físicas. Infelizmente, há pessoas que, por mais que consigam ter uma dieta balanceada e se exercitar, acabam dormindo pouco ou não conseguem conciliar a hora de descanso com o relógio biológico — caso de quem faz viagens internacionais constantes ou rotinas muito diversificadas. Essa falta de descanso, como constataram pesquisadores dos Estados Unidos, pode trazer problemas sérios ao organismo: além de aumentar as chances de a pessoa ficar obesa, o sono deficiente pode levar ao desenvolvimento do diabetes.

Dormir bem está diretamente ligado à regulação do metabolismo. É durante o momento de repouso que o corpo produz determinados hormônios e repara as células danificadas, e o cérebro fixa as informações importantes na memória. Assim, a deficiência do sono reduz a velocidade do metabolismo, o que prejudica o emagrecimento. "Além disso, o indivíduo passa a ter menos energia para se exercitar e desenvolve preferência por alimentos pouco

saudáveis, e em quantidades maiores que o habitual", explica ao *Correio* o líder da pesquisa publicada hoje na revista científica *Science Translational Medicine*, Orfeu Buxton, professor da Divisão de Medicina do Sono da Escola de Medicina de Harvard. "Em um ano, pode-se engordar 4,5kg com essa rotina desregulada", adverte o pesquisador, que também é neurocientista do Brigham and Women's Hospital.

Os 21 participantes da análise, que não alteraram a intensidade de suas atividades físicas nem a qualidade da alimentação, tiveram o horário em que iam para a cama bem como o tempo que passavam dormindo controlados pelos cientistas durante seis semanas. Inicialmente, eles dormiram por cerca de 10 horas todas as noites. Depois, por três semanas, tinham pouco mais que cinco horas e meia de descanso diário e com a ida para o quarto ocorrendo em horários distintos do dia e da noite, para confundir o relógio biológico.

No estudo, o resultado mais curioso foi em relação ao diabetes. Os indivíduos tiveram a concentração de glicose no sangue aumentada após as refeições, devido à pouca produção de insulina pelo pâncreas. A insulina é o hormônio responsável por

manter a taxa de glicose em níveis adequados nas células. "Em poucos anos, essa situação pode resultar no desenvolvimento do diabetes em quem tem predisposição à doença. Cada organismo reage de uma maneira diferente à falta de sono e aos ciclos instáveis, mas os pré-diabéticos precisam tomar muito cuidado", alerta Buxton.

"Quando a pessoa é privada de dormir adequadamente, há o aumento da produção do hormônio cortisol, que intensifica a resistência à insulina. Isso também é um fator de risco", complementa o neurologista e especialista em medicina do sono Hudson Mourão Mesquita, do Grupo Acreditar, que não participou da pesquisa.

Horas de descanso

O consenso de que é necessário dormir por aproximadamente oito horas a fim de manter uma rotina saudável é confirmado pelo endocrinologista Waldir Coutinho, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Ele afirma que adultos precisam desse tempo para que o organismo se restabeleça dos danos sofridos ao longo do dia e adquira energia para funcionar adequadamente. "Ao dormir menos de

Insulina

O diabetes tipo 2, que é cerca de oito vezes mais comum entre a população do que o diabetes tipo 1, ocorre devido à produção contínua de insulina pelo pâncreas. O problema é que as células musculares e adiposas não conseguem metabolizar a glicose presente na corrente sanguínea, embora haja a presença de insulina no organismo. Estima-se que entre 60% e 90% dos portadores da doença sejam obesos. Em casos mais graves, o paciente precisa tomar remédios orais ou aplicar injeção de insulina para controlar o nível de açúcar no sangue.

oito horas por noite, aumenta-se a liberação do neuropeptídeo Y no corpo, que é o hormônio da fome. Ocorre, ainda, a redução do hormônio que ajuda a emagrecer, a leptina, características que, como apresentado no estudo, fazem com que os indivíduos que não dormem bem tenham mais riscos de ficar obesos.

A obesidade, por sua vez, é um

dos fatores que influenciam no surgimento do **diabetes tipo 2**, o mais comum entre a população mundial. Desse modo, o corpo entra em um círculo vicioso que afeta a saúde do indivíduo. "Além da resistência à insulina, o cortisol estimula as células a reterem mais energia e induz a pessoa a ter mais apetite", comenta Mesquita. A combinação hormonal de acúmulo de gordura e carboidratos bem como o estímulo comportamental à má alimentação favorecem a o ganho de peso, o diabetes e mesmo problemas cardiovasculares.

Poucas horas de sono ou dormir fora do ciclo estabelecido pelo corpo promovem, ainda, outros danos ao organismo. "O sono do obeso é mais perturbado, pois a pessoa pode desenvolver apneia (momentos em que ela para de respirar por alguns segundos ao longo da noite), fazendo com que seja produzido ainda mais cortisol e a pressão arterial suba", explica o neurologista. "Esses distúrbios afetam principalmente os trabalhadores noturnos, que geralmente apresentam dificuldade para pegar no sono e mantê-lo durante o dia", completa Buxton. "Tais profissionais, quando são pré-diabéticos, têm mais chances de progredir para a doença do que quem trabalha

nos turnos da manhã e da tarde, pois enfrentam a interrupção do ciclo do relógio biológico intensamente", esclarece.

Mesquita pondera, no entanto, que tudo depende da adaptação de cada um à rotina de trabalho. "Há pessoas que afirmam ter melhor desempenho profissional à noite do que de dia. Por outro lado, alguns precisam ficar acordados no horário que costumavam dormir e começam a engordar e a apresentar problemas de saúde, incluindo depressão", exemplifica. E quem sofre mais, destaca, são os indivíduos com rotina desregulada, como pilotos de avião transcontinental. "O piloto sai de um país durante o dia e, após longas horas de voo, ainda é dia na outra nação. Ao voltar, também continua claro, o que faz o corpo ficar confuso, pois os receptores químicos que recebem claridade e escuridão funcionam fora do ciclo tradicional", descreve. A solução para essas questões é procurar um especialista assim que notar algo errado na rotina de dormir.

www.correiobraziliense.com.br



Leia outras perguntas respondidas pelo autor da pesquisa, Orfeu Buxton.