

Clareza que não deixa dormir

Em artigo na revista *Nature*, médico de Harvard afirma que a luz branca, como a emitida por tablets e computadores, é especialmente prejudicial à qualidade do sono

» VILHENA SOARES

Smartphones, tablets e laptops. Pode não parecer, mas o uso desses equipamentos está diretamente ligado às noites maldormidas de muita gente. E não só porque eles têm a capacidade de prender a atenção até altas horas da madrugada. O problema está também na clareza que sai das telas. É o que argumenta, em comentário publicado esta semana na revista *Nature*, o neurologista Charles Czeisler, chefe da Divisão de Medicina do Sono da Universidade de Harvard. Para o especialista, a mudança no tipo de luz emitida pelos aparelhos pode ajudar a aumentar a qualidade do sono das pessoas e trazer importantes benefícios para a saúde delas.

Czeisler afirma em seu texto que, muitas vezes, a culpa de uma noite insone é colocada sobre o café, mas as pessoas geralmente ignoram um fator essencial: a exposição constante a luzes artificiais. “Muitas razões pelas quais as pessoas têm sono insuficiente começam cedo, no trabalho ou na escola, ou estão em comidas e bebidas ricas em cafeína. Mas o fator principal é muitas vezes desvalorizado: o avanço tecnológico. A luz artificial afeta nosso ritmo circadiano e é mais poderosa do que qualquer droga”, escreve o pesquisador.

De acordo com o médico, o corpo humano é muito afetado pela luz que chega às retinas. E ele não parece estar preparado para esse excesso de clareza artificial que prossegue depois de anoitecer. Assim, o ciclo diário do corpo acaba desregulado, prejudicando, entre outras funções, o sono. “A luz artificial que atinge a retina entre o anoitecer e o amanhecer exerce efeitos fisiológicos por meio da visão. Inibe substâncias necessárias para promover o sono, ativa neurônios e cria uma excitação que suprime o lançamento noturno da melatonina, hormônio responsável por produzir o sono”, enumera o especialista.

Para Czeisler, a luz branca, utilizada na maioria dos eletrônicos, é uma das principais responsáveis por desregular o sono diário, devido à forte incandescência, que mantém os olhos em alerta. Para acabar com esse problema, ele propõe a mudança dessa cor. “Os efeitos adversos da luz sobre o sono e os ritmos circadianos podem ser reduzidos pela substituição da luz branca pela azul enriquecida com vermelho ou a laranja enriquecida com luz branca.”

A utilização dessas cores também pode ser adotada em outras situações, como em aviões. Algumas empresas até já implementaram medidas do tipo em voos noturnos, mas o especialista norte-americano diz que muitas ainda usam a estratégia de forma errada. “Infelizmente, o



Anderson Araújo/CB/D. A Press

Um dia

O ritmo circadiano designa o período de aproximadamente 24 horas no qual se baseia o ciclo biológico de quase todos os seres vivos. Ele é fortemente influenciado pela variação de luz, mas outros fatores, como a temperatura e até fenômenos como marés e ventos podem afetá-lo. Além de regular o sono, ele também orienta a digestão, o apetite, o controle da temperatura corporal e a renovação das células do organismo. O ciclo é uma espécie de marca-passo interno, ligado a uma área cerebral chamada núcleo supraquiasmático, que fica no hipotálamo.

uso desse controle de cor, recém-descoberto, tende a ser equivocado: algumas companhias aéreas, por exemplo, usam nas cabines de avião uma luz azul monocromática à noite. Mas esse azul é a cor ideal para a supressão de melatonina, o que acaba perturbando o sono”, destaca. “Devemos usar esse conhecimento para desenvolver intervenções e mitigar esses efeitos nocivos, para que a luz não nos prejudique nem afete a solidez do sono”, complementa o especialista no trabalho.

Alterações

Segundo o neurocientista da Universidade Federal do Paraná (UFPR) Fernando Louzada, a luz artificial é uma grande inimiga do sono, já que o cérebro não sabe diferenciar a luz artificial da natural. “A nossa espécie fica em repouso quando está escuro. Como é que o corpo sabe se está escuro ou não? O olho que tem que fazer a distinção. O cérebro não diferencia a luz artificial da natural. Se fico acordado e exposto à luz, o cérebro interpreta que é dia e que não é preciso dormir. Isso gera uma série de alterações no organismo, e uma das consequências é a redução da duração do horário em que dormimos. Isso acarreta problemas sérios de saúde”, destaca.

Uma noite maldormida eventualmente não parece prejudicial a curto prazo. Contudo, se o problema se estende, os danos podem ser muitos. Um dos primeiros estudos sobre o tema, feito em 1999 por pesquisadores da Universidade de Chicago, por exemplo, monitorou pessoas com déficit de sono e descobriu que elas tinham uma queda nos níveis do hormônio do crescimento (HGH) e do cortisol, responsável pela ativação da memória.

A neurologista da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) Clelia Franco explica os efeitos prejudiciais dessa queda de substâncias: “Não dormir bem atrapalha o crescimento das crianças e até o desenvolvimento dos adultos, que sofrem um envelhecimento mais acelerado. Nosso corpo não consegue produzir as substâncias necessárias para um bom funcionamento”.

Franco explica que cuidados com a rotina e com o ambiente onde se dorme podem reduzir a dificuldade para adormecer. “O ideal seria fazer a troca da luz branca pela amarela, que é menos prejudicial. Mas, se isso não for viável, alguns hábitos podem ajudar, como reservar uma hora antes de dormir para ficar longe de aparelhos eletrônicos, evitando que eles mantenham a pessoa alerta. Tirar qualquer tipo de ruído do quarto e arrumar a cama e o travesseiro de maneira correta também ajuda. São cuidados essenciais que farão muita diferença para a saúde”, complementa.