

**SONO COMPROMETIDO**

# Leitores digitais afetam a fase dos sonhos

Ler antes de dormir é um hábito que, para muita gente, ajuda a adormecer. Mas só se o livro for de papel. Os leitores digitais, ou e-readers, podem de fato estar atrapalhando a qualidade do sono, segundo pesquisadores da Universidade Estadual da Pensilvânia. A exposição à luz durante a noite suprime a liberação do hormônio melatoni-

na, que facilita o adormecer, além de mudar o relógio biológico, tornando mais difícil a tarefa de dormir.

“Equipamentos eletrônicos emitem luz de ondas curtas enriquecidas, que têm uma concentração maior de luz azul, cerca de 450nm (Newton-metro, unidade de comprimento de onda) a mais que a luz natural”, diz Anne-Marie

Chang, professora de saúde biocomportamental da universidade. “Essa composição é diferente da luz natural e tem um grande impacto sobre o sono e o ciclo circadiano”, diz. Ela e seus colegas observaram 12 adultos ao longo de duas semanas, comparando quando liam de um iPad antes de dormir ou de um livro de papel. Os níveis de melatonina foram monitorados, assim como o estado de alerta durante o sono e na manhã seguinte, entre outros parâmetros de avaliação.

Aqueles que liam livros pelo tablet levaram 10 minutos a mais para adormecer e tiveram uma quantidade significativamente menor de sono REM — movi-

mento rápido de olhos. Essa é uma fase importantíssima do sono, quando ocorrem os sonhos. “Nossa descoberta mais surpreendente é que indivíduos que usam o e-reader se sentem mais cansados na manhã seguinte e demoram mais para ficar alertas”, afirma a pesquisadora. A equipe utilizou equipamentos diversos, como iPad, iPhone, Kindle, Kindle Fire e Nook colorido. Apenas o Kindle não emite luz. Já o iPad, o Kindle Fire e o Nook Color têm uma emissão similar, embora o tablet da Apple seja o que mais brilha entre os avaliados.

No estudo, os participantes liam por quatro horas antes de dormir, das 18h às 22h, sendo que deveriam dormir das

22h às 6h. Os pesquisadores coletaram sangue de hora em hora para medir a melatonina. Além disso, foram submetidos ao exame de polissonografia, que mede as ondas cerebrais, os batimentos cardíacos, a respiração e os movimentos dos olhos. Essa estratégia determina o tempo que se leva para dormir, a quantidade de sono total e em cada estágio. “Em geral, vivemos em uma sociedade privada de sono. É importante que mais estudos sobre os efeitos dos equipamentos emissores de luz, especialmente antes de dormir, já que podem ter consequências de longo prazo para a saúde, mais do que pensávamos anteriormente”, conclui a pesquisadora.