

Não se iluda: dormir de menos pode levá-lo à morte

Não viva *sem sonhos*

Por SUSAN BRINK

KATHY SVANASCINI, 36 anos, tem dois filhos e dorme apenas cinco ou seis horas por noite. É advogada e trabalha de 20 a 25 horas por semana, além de dedicar mais 20 e tantas horas à organização de uma empresa voltada ao ensino de técnicas de educação para pais. Nas horas vagas faz trabalho voluntário na escola do filho. “Há manhãs em que me levanto às 4 horas”, conta. “Se tiver um projeto com prazo de entrega marcado, passo a noite em claro.”



Kathy é uma dos cerca de 130 milhões de americanos adultos que acumulam uma dívida de sono, assim como jogadores viciados empilham promissórias. Segundo a Fundação Americana do Sono, durante a semana, a cada noite, os americanos dormem em média uma hora e seis minutos menos do que as oito horas recomendadas pelos especialistas e, nos fins de semana, quase meia hora a menos. No fim do ano, isso representa mais de 330 horas de repouso perdidas. No Brasil não é diferente. Segundo o Dr. Ademir Baptista Silva, consultor da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego, nos grandes centros dorme-se no mínimo uma hora a menos por noite.

A maioria das pessoas sabe que a falta de sono as deixa grogues. Mas o perigo é que ignoram os riscos para a saúde. Novas pesquisas demonstram que o sono pode ser o terceiro componente essencial de uma vida longa e saudável, ao lado da boa alimentação e de exercícios regulares. “A sociedade está sendo sacrificada por não dormir o suficiente”, diz David Dinges, chefe da Divisão de Sono e Cronobiologia da Faculdade de Medicina da Universidade da Pensilvânia. “Correm risco nossa produtividade, nossa segurança e nossa saúde.”

Após a viagem de 90 minutos, sonhamos e passamos a noite subindo e descendo.

ESSAS PESSOAS, privadas do sono, estão abreviando um ritmo natural que começa à noite, quando a glândula pineal, no cérebro, libera a melatonina, hormônio que dá o sinal de que está na hora de dormir. Ao deitarmos a cabeça no travesseiro, a respiração torna-se mais lenta e o cérebro relaxa. Um eletroencefalograma (EEG) de sua atividade elétrica mostra a mudança das ondas beta rápidas, do dia, para as ondas alfa, mais lentas. Em seguida, as ondas alfa desaparecem, sendo substituídas pelas ondas teta, ainda mais lentas, do sono do estágio um.

Dali em diante, como num elevador, percorremos os vários estágios do sono. Segue-se o estágio dois, com rabiscos maiores no EEG, em que a pessoa permanece por uns 10 a 15 minutos. O estágio três – sono profundo com preguiçosas ondas delta – dura de 5 a 15 minutos. Depois voltamos ao subsolo, uma descida relaxada para o estágio quatro, por cerca de meia hora, e em seguida subimos pelos estágios três e dois. Após essa viagem de 90 minutos, sonhamos antes de iniciar a segunda descida. E passamos a noite toda subindo e descendo.

Thomas Weir, chefe da Seção de Ritmos Biológicos do Instituto Nacional de Saúde Mental, verificou que, na ausência da luz, a duração natural dessa viagem é de pouco mais de oito horas. Realizou uma expe-

riência por quatro semanas, na qual voluntários passaram 14 horas na cama. Nos primeiros dias dormiram cerca de 11 horas por noite. Na segunda e na terceira semanas, reduziram o tempo de sono. Na quarta se-

O quarto 'perfeito'

Para que o sono nos rejuvenesça, deve ser contínuo – seis horas ininterruptas muitas vezes restauram mais do que oito horas de sono fragmentado. Veja como preparar seu quarto para um sono profundo:

Ruídos Se não for possível eliminá-los completamente, os ruídos do quarto devem ser baixos e uniformes. Experimente tampões de ouvido, ou ligue o rádio entre duas estações FM para ouvir o ruído branco.

Luz Use tecido escuro nas janelas. Máscaras de dormir também podem ajudar.

Temperatura Um quarto quente pode interromper o sono e até provocar pesadelos. A temperatura ideal é de 18 a 21 graus.

Decoração Esconda os despertadores iluminados para evitar olhar o relógio durante a noite. E mantenha o quarto livre de tralhas. Pilhas de papéis podem provocar estresse.

Travesseiros Dormir de bruços pode causar dores nas costas, portanto procure dormir de lado ou de costas. De lado, o travesseiro deve apoiar a cabeça e o pescoço, mantendo-os alinhados. De costas, deve ficar sobretudo sob o pescoço, com a cabeça quase encostando no colchão. Procure travesseiros com enchimento natural, como os de pena – são os que se ajustam melhor ao corpo.

Colchões Se dormir acompanhado, não aceite nada menos do que uma cama *king size*. Nós nos viramos de 40 a 70 vezes por noite e precisamos de espaço para nos mover livremente.

—DR. JAMES B. MAAS, *Power sleep: the revolutionary program that prepares your mind for peak performance* (Villard)



mana estavam dormindo em média oito horas e 15 minutos por noite.

Os PESQUISADORES estão começando a compreender o que perdemos quando deixamos de dormir. Estudos anteriores mostravam que as pessoas que se mantinham acordadas durante dias a fio podiam recuperar-se rapidamente, levando os especialistas a acreditar que havia poucas consequências a longo prazo para a saúde. Mas pesquisas recentes começaram a se concentrar na realidade atual: o que acontece com aqueles que sacrificam um pouco sua necessidade de sono, quase todos os dias?

Em 1999, Eve Van Cauter, pesquisadora do sono da Universidade de Chicago, publicou o resultado de um estudo pioneiro no periódico médico *The Lancet*, no qual, durante seis noites, os participantes (homens jovens) passaram apenas quatro horas na cama. Naquela semana, as amostras de seu sangue mostraram uma redução da tolerância à glicose: estavam em estado pré-diabético.

Eve acredita que a perda do sono influi na taxa crescente de obesidade. Um elo é o hormônio do crescimento, que controla as proporções de gordura e músculo no corpo humano. A falta de sono poderia reduzir o hormônio do crescimento, acelerando o

processo de aparecimento da “barriga”. Outro hormônio, a leptina, avisa ao organismo quando ele deve se sentir satisfeito. “Com os baixos níveis de leptina por causa do pouco sono”, explica Eve, “seu organismo anseia por carboidratos, embora você já tenha absorvido calorias suficientes.”

Estudos preliminares também associam a falta de sono a modificações no sistema imunológico. Impedido de dormir, um rato de laboratório morre dentro de cerca de três semanas, aparentemente de infecção. Estudos em seres humanos revelam que o sono insuficiente modifica a contagem dos glóbulos brancos do sangue e os moduladores da resposta imunológica. Isso pode ser prova de que o organismo está tendo dificuldade em combater uma infecção.

A falta de sono adequado pode até aumentar o risco do câncer. Richard Stevens, pesquisador no Centro de Saúde da Universidade de Connecticut, diz que pode haver uma ligação entre o aumento do câncer de mama e os ciclos de hormônios perturbados pelo excesso de luz à noite. Isso pode explicar por que as mulheres cegas estão menos sujeitas ao câncer de mama do que as mulheres com visão.

Aqueles que tentam ludibriar o sono podem estar aproveitando menos do que pensam as horas que passam acordados. Jeff Bezos, co-fun-

O período
entre 13 horas
e 15 horas –
a sesta –
é bom para o
repouso.

dador da Amazon.com, diz que fica zonzo com menos de oito horas de sono. “Até mesmo ao executar tarefas insignificantes, como cálculos no verso de um envelope, tenho de conferir tudo. Aquela hora que eu poderia ganhar dormindo menos é mais do que perdida com o decréscimo da capacidade funcional.”

Um estudo recente revelou que, ao se submeterem a testes de tempo de reação, as pessoas que se privavam de sono de forma crônica se davam tão mal ou pior do que as que tinham no sangue nível alcoólico de 0,08% – considerados legalmente embriagados, em muitos estados americanos. A Administração de Segurança no Tráfego em Estradas atribui à sonolência cerca de 100 mil acidentes anuais.

É fácil saber se você está com déficit de sono. Se conseguir deitar-se no meio do dia e adormecer em dez minutos, andou dormindo de menos.

Se tiver problemas para dormir, abstenha-se da cafeína e do álcool no fim do dia. Seu médico pode receitar soníferos, geralmente a curto prazo. Os cientistas dividem-se quanto ao uso da melatonina, mas pesquisas recentes concluíram que uma dose baixa de melatonina ajudava pessoas

idosas com insônia a ter uma boa noite de sono. “Uma dose de 0,3 miligrama restaurava plenamente o sono normal, 0,1 era menos eficaz e 3 também era menos eficaz”, afirma o Dr. Richard J. Wurtman, do Instituto de Tecnologia de Massachusetts. Às vezes um cochilo pode estimular seu estado de alerta. O período entre 13 horas e 15 horas, horário universal para a sesta, é bom para um repouso. Um breve cochilo – de cerca de meia hora – é o que funciona melhor. Mais do que isso, você entra em sono profundo e pode sentir-se tonto ao acordar.

No entanto, os cochilos não resolvem o problema básico. Só nos EUA, estima-se que todas as semanas mais de um bilhão de horas de dívidas de sono fiquem “acumuladas”. Com o tempo, os pesquisadores podem descobrir uma solução fácil. Estudando as moléculas que fazem parte do sono, esperam criar medicamentos que possam ajudar os que dormem seis horas por noite a gozar da vivacidade e do bem-estar físico que vêm de uma boa noite de sono.

Mas, por ora, não há nada como dormir de verdade. “O sono nos restaura emocional, cognitiva e imunologicamente”, diz David Dinges.

ACABOU A DÚVIDA!



Por incrível que pareça, ainda existe muita gente que confunde *software* e *hardware*. A fim de eliminar esta dúvida, vai uma explicação simples: *software* é a parte que você xinga, e *hardware* é a parte que você chuta!

—MONICA BARROSO, Rio de Janeiro (RJ)