

Para manter a qualidade de vida em alta, dormir bem é fundamental

## Evite problemas à noite

JUAN BARBOSA

**D**a mesma maneira como a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável, dormir bem é fundamental para a qualidade de vida. A privação do sono causa estresse, ansiedade e mau humor, aumenta as chances de engordar e ainda acelera o envelhecimento.

Estudos mostram que dormir mal por três noites é suficiente para deflagrar sinais de resistência à insulina, condição que pode evoluir para diabetes. Outro aspecto prejudicial é que o corpo aumenta a produção de grelina, hormônio que dispara a vontade de comer e pode ser um gatilho para a obesidade.

Uma pesquisa publicada no jornal norte-americano Sleep mostra que pessoas que dormem menos de sete horas por noite podem ganhar até 88% de peso. Sem o descanso adequado, o organismo também aumenta a produção de radicais livres, moléculas que degradam as células, provocando o envelhecimento precoce, explica o pesquisador do sono Mário Miguel, de São Paulo.

Até a adolescência, a maior parte das pessoas têm sono tão bom que para dormir basta atirar-se a qualquer hora em qualquer sofá. Após os 35 anos, isso vai ficando mais difícil e exigir cuidados. É o que explica o pneumologista e geriatra Eduardo Garcia, especialista no assunto:

– O sono não é apenas um desligamento do cérebro para seu descanso, mas, sim, um estado ativo, cíclico, complexo e mutável, com profundas repercussões sobre o funcionamento do corpo e da mente na vigília do dia seguinte. O sono não é diferente de outros estados da vida: exige preparação, ambiente adequado e mente livre de preocupações – explica Garcia, diretor de uma clínica especializada em sono em Caxias do Sul.

Portanto, organize melhor seu tempo e comece a dar prioridade ao descanso.

### MAIS

#### Polissonografia

É o exame que faz um registro completo da atividade elétrica cerebral, da respiração e de sinais indicativos de relaxamento muscular, movimentos oculares, oxigenação sanguínea, batimento cardíaco e outros. A polissonografia é indicada para diagnóstico de diversos distúrbios do sono, além das apneias e roncos. É usado para o diagnóstico da insônia, sonambulismo, terror noturno, ranger de dentes (bruxismo), fibromialgia etc.

