

DORMIR BEM

Pouco sono, saúde em baixa

Conheça os distúrbios que provocam insônia e aprenda como melhorar a qualidade do sono

Que dormir mal causa uma verdadeira pane no organismo, não se discute. Mas, no longo prazo, as consequências são graves: estresse, ansiedade e implicações gerais que podem levar a um quadro de problemas cardiovasculares. Após realizar mais de 60 mil check-ups médicos em executivos (homens e mulheres), a Med-Rio constatou que 25% da população examinada convive com insônia. A primeira atitude a se tomar, e a mais difícil, alerta o médico Gilberto Uruahy, é aceitar e reconhecer que não se dorme bem. "Não adianta apresentar as tradicionais justificativas de ordem profissional, econômica e pessoal. É preciso assumir que o sono não está bom e enfrentar essa questão", diz o médico. Noites mal dormidas, ao longo do tempo, alteram o metabolismo. O cortisol, gerado pelo sono mal dormido aumenta o ganho de peso corporal, desenvolve a hipertensão arterial e aumenta a glicose circulante. PHOTO 1

Como ocorre o sono

O sono é composto de ciclos, ao longo dos quais se sucedem o sono leve, o profundo e o paradoxal (período em que ocorre atividade cerebral intensa, onde os sonhos estão inseridos), em uma proporção que muda durante a noite. No começo da noite até 3h a 4 horas da manhã, o sono profundo é mais intenso. Em contrapartida,

a segunda parte da noite até o acordar, o sono é mais rico em sono leve e em sono paradoxal. Como o sono profundo é o mais recuperador, é a primeira parte do sono que conta para essa finalidade, ou seja, as horas antes da meia-noite, se você dorme às 22h. É nesse período que é produzido o hormônio do crescimento, essencial à recuperação de todo o organismo. "E ainda fabricamos a melatonina, que zela pelas células e dá corda no relógio biológico. Mas se você é mais notívago e costuma dormir tarde, o sono recuperador virá depois, ou seja, após a meia-noite.", diz Gilberto Uruahy.



EM UMA NOITE mal dormida, o dia de trabalho fica pesado

O que prejudica o sono

O sono pode ser afetado por uma série de fatores ambientais, como barulho, luz, temperatura ambiente, colchão, o fato de dormir só ou não. Conheça alguns exemplos: Ruídos: algumas pessoas precisam do mais absoluto silêncio. No fim da noite, quando o sono é mais leve, um ruído pode acordar a pessoa, que depois tem dificuldade para voltar a dormir;

Café e bebida alcoólica: Beber café após às 18h e abusar de bebidas alcoólicas. O álcool pode provocar o sono rápido, mas prejudica o sono profundo;

Perturbadores do sono: telefone, televisão, aparelhos eletrônicos com barulho ou luz. Porta barulhenta e janelas abertas. Evitar o computador, iPads, iPhones e jogos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir.

O inimigo do bom desempenho

Quem fica mais de 18 horas consecutivas sem dormir tem afetados os reflexos, a memória a curto e longo prazos, a capacidade de concentração, a habilidade de tomar decisões, o processamento matemático, a velocidade cognitiva e a orientação espacial. Se este quadro se repetir por cinco ou seis noites seguidas, tais efeitos negativos se intensificam (a falta de sono está na raiz de várias doenças, da pressão alta à obesidade)

Sexo: O homem que dorme mal tem risco três vezes maior de apresentar disfunção erétil. Ele tem desejo, mas não tem a função erétil adequada. Uma das causas é que a privação de sono reduz a testosterona, o hormônio sexual masculino. Para ter uma vida sexual normal é fundamental ter boa noite de sono e praticar atividade física;

Para o casal: tentar resolver os conflitos antes de deitar, porque eles podem perturbar o sono. Também o que se recomenda são dois colchões juntos, para um não atrapalhar o sono do outro.

Melhorando a qualidade do sono

- * Estabelecer um horário para deitar e acordar;
- * Se for fumante, parar de fumar duas horas antes de se deitar;
- * Fazer a refeição pelo menos três horas antes de dormir;
- * Praticar uma atividade física regular, por 30 minutos, pela manhã ou final da tarde;
- * Evitar a automedicação;
- * Tomar banho morno antes de dormir diminui a temperatura do corpo e facilita o sono;



COMPUTADORES E TVs: os inimigos do sono