

## SAÚDE



O consumo abusivo de bebidas alcoólicas pode prejudicar a memória

## Consumo de álcool reduz número de novas células

O consumo moderado ou abusivo de álcool pode diminuir a produção de células cerebrais, de acordo com uma pesquisa da Universidade de Rutgers, nos Estados Unidos. Ainda segundo o estudo, o hábito pode prejudicar também a capacidade de aprendizagem e a memória. Os dados são da publicação Neuroscience.

Para a pesquisa, Megan Anderson e Tracey J. Shors, em parceria com Miriam Nokia, da Universidade de Jyväskylä, na Finlândia, analisaram roedores que atingiram um nível de álcool no sangue de 0,08%, o limite legal para dirigir nos Esta-

dos Unidos. Nesse nível de intoxicação, o número de células nervosas no hipocampo - parte do cérebro onde são produzidos novos neurônios - foi reduzido em cerca de 40% em comparação ao grupo dos abstinentes.

Segundo a pesquisa, essa quantidade de álcool não foi suficiente para prejudicar as habilidades motoras ou impedir a aprendizagem associativa a curto prazo. No entanto, de acordo com Anderson, essa diminuição substancial no número de células cerebrais pode ter efeitos profundos sobre a plasticidade estrutural do cérebro adulto a longo prazo.

# Pouco sono, saúde em baixa: consequências são graves

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 fundador da Med-Rio, o médico Gilberto Ururahy, 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.

### 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 3-4 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 Ururahy.

### 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 etc. Eis 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;

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 no quarto: 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



Fotos: divulgação

Dormir pouco pode levar a quadro de problemas cardiovasculares

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)

### MELHORANDO A QUALIDADE DO SONO

Eis algumas dicas de Gilberto Ururahy para melhorar 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;

**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.