

Estudo da Universidade de Michigan mostra como os estímulos da vida moderna afetam o sono; mulheres descansam mais

O Brasil está entre os três países onde menos se dorme no mundo. É o que indica uma pesquisa global publicada no fim da semana passada pelo periódico científico Science Advances. O estudo usou dados sobre hábitos de sono compartilhados voluntariamente por usuários de um aplicativo para smartphones criado especialmente para ajudá-las a combater os efeitos do chamado jet-lag, o mal-estar que sentimos quando viajamos e mudamos abruptamente de fuso horário.

Segundo os cientistas da Universidade de Michigan, nos EUA — criadores do aplicativo, batizado Entrain e lançado em 2014 —, idade, gênero e nacionalidade parecem ter forte influência na quantidade de sono e no horário em que as pessoas dormem ao redor do mundo. O levantamento, que contou com dados de pouco mais de 5,4 mil pessoas espalhadas por cerca de 100 países, mostra que Cingapura, Japão e Brasil, nesta ordem, são os países onde menos se dorme.

A média entre as pessoas nestes locais ficou em torno de sete horas e meia de olhos fechados por noite. Enquanto isso, os holandeses são os que têm o maior período de sono diário: oito horas e 12 minutos.

Levando em conta os dados globais, os homens de meia-idade são os que menos dormem, frequentemente descansando abaixo das recomendadas sete a oito horas por noite. Além disso, na média global, as mulheres contabilizam cerca de 30 minutos a mais de sono diário que os homens.

O estudo revelou também que embora responsabilidades como trabalho, estudo e o cuidado com as crianças tenham um importante papel na determinação da hora que acordamos, as

tendências populacionais indicam que há outros diferentes fatores que influenciam a hora que vamos para a cama e acordamos.

De acordo com a pesquisa, o horário do despertar ainda acompanha de perto o que é conhecido como ciclo circadiano, nosso relógio biológico regulado pelo nascer e pôr do Sol. Por outro lado, é a hora de dormir que mais sofre com as pressões culturais e os avanços tecnológicos, sobrepujando o ciclo natural de dia e noite.

Segundo os cientistas, iluminação artificial, TV, computadores, tablets e afins, além de compromissos sociais, estão fazendo as pessoas irem para cama muitas horas mais tarde. E esses dois fenômenos juntos se traduzem em menos horas de sono do que o desejável ou necessário.

“ Por toda parte, parece que a sociedade governa a hora de ir para a cama, e dormir mais tarde está ligado à perda de horas de sono”, diz Daniel Forger, professor da Universidade de Michigan e autor sênior do estudo. “Ao mesmo tempo, observamos um forte efeito do relógio biológico dos usuários (do aplicativo) no seu horário de despertar, e não apenas dos seus alarmes. Assim, esses achados nos ajudam a quantificar o cabo de guerra entre nossos relógios solares e sociais.”

Sem recuperação

Não adianta dormir menos durante a semana e tentar compensar o “sono perdido” no fim de semana, alerta a diretoria da Associação Brasileira do Sono (ABS), Andrea Bacelar . “Humanos não hibernam; sono perdido é sono perdido. Somar as horas de sono a menos do ideal da semana durante o fim de semana não é uma estratégia válida, não é assim que nosso corpo funciona. Para dormir bem, o melhor é sincronizar o máximo o seu horário com o nascer e o pôr do sol e respeitar o seu ritmo biológico, sua preferência individual por horários e tempo total de sono”, recomenda.

Relógio interno

Do tamanho de um grão de arroz, o “relógio biológico” humano fica atrás dos olhos e contém 20.000 neurônios. É regulado em função da quantidade de luz que a pessoa capta, sobretudo, a luz natural.

Fonte: [Gazeta do Povo / Agência O Globo](#) , 9 de maio de 2016.