



Distúrbios devem ser tratados

SONO SAUDÁVEL

Especialistas identificam os males que atingem a população

LYGIA FREITAS

Quando a capacidade de dormir é alterada ou o sono é interrompido, atrapalhando as atividades diárias normais de uma pessoa, as causas devem ser investigadas. Com aproximadamente 100 possíveis distúrbios do sono já conhecidos, a Medicina do Sono usa diferentes estratégias e princípios para diagnosticar e tratar corretamente estes males.

De acordo com Ricardo Barbosa, especialista do Instituto Pró-Sono, os tipos que mais atingem a população são ronco, apnéia, bruxismo e insônia. Todos eles podem fazer com que o indivíduo tenha uma noite maldormida.

"O ronco e a apnéia podem ser causados pelo sobrepeso em adultos e, normalmente, os dois distúrbios ocorrem simultaneamente. A pessoa começa roncando e acaba tendo a apnéia, que é causada pelo estreitamento da passagem do ar pela garganta, normalmente por causa da gordura", explica, acrescentando que a doença pode ser

tratada com uso de aparelho intraoral ou aparelhos que auxiliam na respiração. Além disso, o emagrecimento é muito indicado.

O especialista diz que procedimentos cirúrgicos para amenizar o ronco estão cada vez mais obsoletos. Ele explica que hoje em dia este tipo de intervenção só é apropriado a pessoas com indicações médicas precisas.

Já o bruxismo pode ser causado por fatores como o estresse do dia a dia, com o trânsito e o excesso de trabalho ou por imperfeições dentárias. Para evitar que o atrito entre os dentes cause grandes males, é indicado o uso de uma pequena placa nos dentes que, além de proteger relaxa a musculatura.

Ainda de acordo com o especialista, a insônia pode ter causas químicas. Ele conta que mulheres na menopausa ou após a gravidez podem ter dificuldade de dormir devido a alterações hormonais, além de uso de drogas e remédios. Outras causas podem ser o estresse ou a má alimentação.

As causas no dia a dia de quem não consegue dormir bem podem ser drásticas. Desde improdutividade durante o dia, até sonolência e doenças causadas pela baixa imunidade.

"Se uma pessoa fica mais de seis dias sem dormir, ela pode morrer. Ninguém fica mais de quatro dias sem sono e não fica doente", adverte. ■

Importância da alimentação

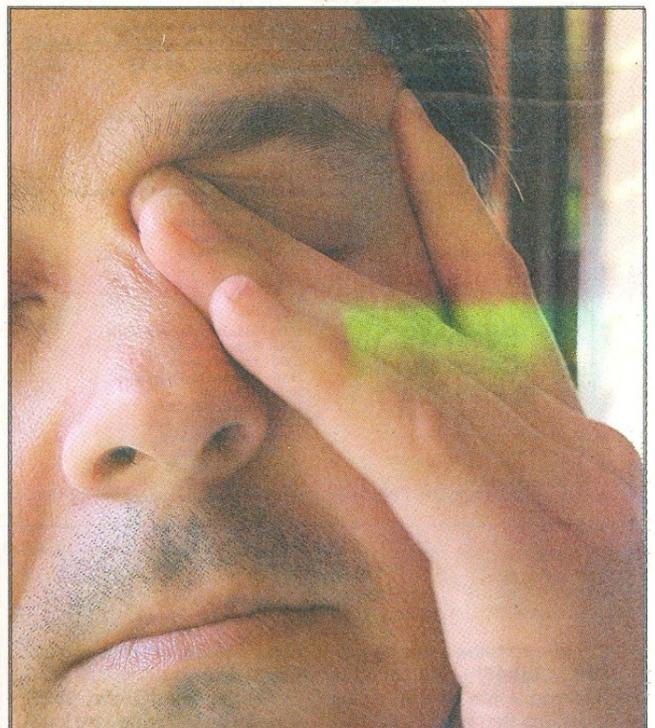
● O nutricionista Carlos Frederico, do Espaço Débora Pinto, concorda quanto à importância da alimentação para a qualidade do sono.

"Tanto sentir fome como comer em demasia podem atrapalhar o sono e causar desconforto e insônia. Fazer um lanche leve na hora de dormir pode provocar sonolência", explica.

Para uma boa noite de

descanso, ele indica ingestão de 30 gramas de doce ou o amido cerca de meia hora antes de ir para a cama. Outra dica pode ser uma colher de mel, que durante muito tempo foi usado na medicina popular como sonífero.

Para os mais inquietos, tomar um chá de camomila, maracujá, ou frutas vermelhas, pode ajudar na hora de relaxar. ■



Quem não dorme bem pode ter doenças e sonolências