

saúde

Publicidade: 4735.8020
Serviço ao assinante: 4735.8015

editor@moginews.com.br

O cuidado e a tecnologia lado a lado

CYTO LAB LABORATÓRIO

11 4724-8200

www.cuidamosdevoce.com.br

DESCANSO

Boa noite de sono garante bem-estar

Privação desta pausa tem grande impacto sobre o organismo e pode até acarretar doenças, alertam especialistas

BRUNA COSTA
Da reportagem local

Uma boa noite de sono traz descanso mental, físico e metabólico, promove equilíbrio hormonal, muscular, bom humor e alegria. Segundo o professor doutor Ricardo Castro Barbosa da clínica e laboratório Pró-Sono, durante o sono, o corpo realiza várias atividades metabólicas importantes e indispensáveis para o organismo. Ele conta que o ideal é dormir em média, oito horas por noite, mantendo sempre uma rotina para dormir e despertar.

De acordo com a doutora e especialista em prática ortomolecular Sylvania Braga, o sono é responsável por recuperar o estresse do corpo, reverter o processo de envelhecimento, aumentar a energia e fazer com que as pessoas se sintam mais jovens. "Há uma varredura dos metais tóxicos e reenergização das células. O sono se faz necessário, pois há uma parada em algumas funções metabólicas e se recupera os níveis ideais de enzimas e metabólitos do sangue," explica.

Além disso, a especialista revela que, além dos benefícios citados acima, o sono é responsável também em refazer o sistema antioxidante. Segundo ela, essas moléculas ajudam na prevenção do desenvolvimento de diversas doenças, entre elas, o câncer. "O sono previne contra o câncer, pois estimula as células de defesa do organismo no combate às células cancerosas," afirma.

Em contrapartida, Sylvania informa que a falta de sono pode ser prejudicial à saúde, já que ela aumenta os níveis de cortisol no sangue, gerando estresse, exaustão das células que acabam consumindo mais vitaminas, enzimas e sais minerais. "A supressão do



Foto: Divulgação

O ideal é dormir, em média, 8 horas por noite para manter o bom funcionamento do organismo



Barbosa: "Ajuda profissional"



Sylvana: "Problemas sérios"

Sono estimula as células de defesa do organismo no combate a doenças

sono ocasiona a redução da imunidade celular e humoral. É durante o sono que o sistema imunológico de nosso organismo se regenera e se prepara para agir de noite e, principalmente, durante o dia", diz.

A especialista ressalta que também, sem noites bem dormidas, há um gasto excessivo de oxigênio intracelular, gerando a morte de algumas células e a deterioração de outras, com excesso de radicais livres,

podendo causar um verdadeiro bombardeio do núcleo celular gerando doenças como o câncer.

Privação

O professor doutor completa dizendo que a privação de sono ocasiona uma excessiva sonolência diurna, ou seja, além de causar doenças crônicas, como o câncer, a falta de sono leva a problemas de ordem cognitiva, como por exemplo, falta de atenção, concentração e memória.

"A privação de um sono tranquilo todas as noites, como ocorre no caso da apnéia do sono (interrupção completa do fluxo de

ar através do nariz ou da boca por um período de pelo menos dez segundos), acarreta problemas de ordem psiquiátrica, a saber: depressão e transtornos de humor e problemas físicos, principalmente hemodinâmicos, também conhecidos por problemas cardíacos," destaca.

Barbosa enfatiza que alimentos que contenham substâncias excitantes como café, alguns tipos de chá, refrigerantes, chocolates, alimentos de difícil digestão – gordurosos ou muito elaborados –, podem atrapalhar uma pessoa a ter uma boa noite de sono. Para ele, o ideal é consumir alimentos leves durante a noite para que o descanso não seja prejudicado.

Para quem tem excesso ou problemas com a falta de sono durante a noite, Barbosa recomenda que um especialista em medicina do sono seja consultado para tratar com cuidado destes problemas. "Quando há excesso ou falta de sono, há doença. A sonolência diurna excessiva ou a falta dela pode ser um problema. Neste caso, um especialista deve ser procurado", finaliza.

Dicas para dormir bem

Normalmente, há preocupação em tomar banho diariamente, escovar os dentes, trocar de roupa, cortar o cabelo, ou seja, quando alguém não exerce esses cuidados, há um 'distúrbio' de higiene pessoal. Da mesma forma, defende o professor e doutor da clínica e laboratório Pró-Sono, Ricardo Castro Barbosa, ocorre com a higiene do sono: é preciso adotar alguns cuidados para garantir um descanso reparador capaz de renovar as energias para o dia seguinte.

- Mantenha horários relativamente constantes para dormir e acordar. Mudanças de hábitos, como aos fins de semana, podem atrapalhar o sono
- Procure dormir somente o necessário. Manter-se acordado e deitado por muito tempo na cama não melhora a qualidade do sono
- O quarto de dormir não deve ser utilizado para trabalhar, estudar ou comer
- Quem tem insônia deve evitar ler e assistir à televisão antes de dormir
- Procure não cochilar durante o dia
- Exercícios físicos devem ser feitos, no máximo, de seis a quatro horas antes de ir para a cama
- Procure relaxar o corpo e a mente entre 60 e 90 minutos antes de ir para a cama
- Nunca tente resolver problemas antes de dormir
- Não tome café, chá preto, chocolate ou qualquer bebida estimulante após as 17 horas
- Bebidas alcoólicas, embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono. Pessoas que roncam devem evitá-las, pois podem piorar o ronco e causar pausas respiratórias devido ao relaxamento provocado pelo álcool na musculatura respiratória
- Não fumar antes de dormir, pois a nicotina favorece a insônia e um sono não reparador
- Procure fazer refeições mais leves antes de dormir
- Calor e frio excessivos alteram bastante o sono, tente manter o quarto com temperatura agradável
- Ruídos podem ser a causa de um sono ruim
- Dormir bem é essencial, pois a quantidade e a qualidade do sono são fundamentais para manter uma boa forma física e mental



CONSEQUÊNCIAS DE UMA NOITE DE SONO INADEQUADO:

Fadiga, cansaço, tensão, diminuição do rendimento intelectual, sintomas leves de depressão e ansiedade, sonolência diurna (o que aumenta o risco de acidentes), dores musculares e irritabilidade.

Fonte: Ricardo Castro Barbosa (www.pro-sono.com.br)