

## Dormir pouco pode envelhecer o cérebro

30/07/2012 - Dormir pouco ou mal pode fazer bem mais do que prejudicar o humor. Quatro novos estudos sobre o tema se somam às evidências científicas de que a quantidade e a qualidade do sono podem estar relacionadas à deterioração mental e ao desenvolvimento de demência e Alzheimer.

Siga o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter!

Dormir pouco ou demais foi igualado a dois anos de envelhecimento do [cérebro](#) em um estudo. Outra pesquisa concluiu que pessoas com [apneia obstrutiva do sono](#) - respiração interrompida durante o sono - eram duas vezes mais propensas a desenvolver demência em comparação com pessoas sem o problema. Um terceiro estudo sugere ainda que a sonolência diurna excessiva pode prever o declínio cognitivo em na terceira idade e uma quarta pesquisa relacionou padrões de sono alterados ao desenvolvimento de placas amiloides - indicadores da doença de Alzheimer.

“Se as alterações do sono, como apneia obstrutiva e outros distúrbios são sinais de um declínio ainda por vir ou são a causa do declínio é algo que não sabemos, mas estes estudos mostram que esta é uma área que precisamos seguir pesquisando”, diz Heather Snyder, diretora associada sênior de relações médicas e científicas para a Associação de Alzheimer, em Chicago, que não está envolvida em nenhum dos estudos - eles foram apresentados na reunião anual da Associação de Alzheimer, no mês passado, em Vancouver (Canadá).

O maior dos estudos, que examinou dados de mais de 15.000 mulheres no Estudo de Saúde das Enfermeiras dos EUA, sugeriu que pessoas que dormiam cinco horas ou menos por dia, ou nove horas ou mais, tiveram uma menor média de funcionamento mental do que os participantes que dormiam sete horas por dia. Sono demais ou muito pouco foi cognitivamente equivalente ao envelhecimento do cérebro por dois anos, de acordo com a pesquisa, que acompanhou mulheres de meia-idade por mais de 14 anos.

A pesquisa também observou que as mulheres, cuja duração do sono mudava duas horas ou mais por dia, da meia idade em diante, tiveram uma função cerebral pior do que as participantes sem mudanças na duração do sono - uma conclusão que se manteve, independente do quanto elas costumavam dormir no início do estudo.

“Nós começamos com a hipótese de que variações extremas na duração do sono podem ser piores para a função cognitiva porque interrompem o ciclo circadiano e os resultados obtidos se alinham a isso”, explica a autora do estudo, Elizabeth Devore, epidemiologista do Hospital Brigham and Women, em Boston.

“Acho que isso nos dá dados suficientes para pensar sobre sono e intervenções no ciclo circadiano como um caminho para abordar a função cognitiva.”

Ciclo circadiano é o termo usado para nominar as mudanças físicas, mentais e comportamentais que se sucedem em um ciclo de 24 horas - um dia.

Dentro do mesmo campo de estudo, cientistas da Universidade da Califórnia, em San Francisco (Estados Unidos) mediram a qualidade do sono de mais de 1.300 mulheres com mais de 75 anos utilizando sensores e gravações de mudanças físicas registradas durante o sono. Eles descobriram que as participantes com distúrbios respiratórios do sono ou apneia obstrutiva do sono tinham mais que o dobro das chances de desenvolver transtorno cognitivo leve ou demência nos cinco anos seguintes do que aquelas sem essas condições. Aquelas que tinham mais tempo de vigília noturna também tinham uma maior probabilidade de pontuar pior em testes de fluência verbal e cognição global.

Na França, cerca de 5.000 franceses mentalmente saudáveis com mais de 65 anos foram avaliados quatro vezes ao longo de oito anos. Os pesquisadores analisaram diferentes aspectos da insônia e descobriram que a sonolência diurna excessiva - algo que foi relatado por 18% dos participantes - aumentou o risco de declínio mental. Por outro lado, não afetou a dificuldade deles em manter o sono.

Cientistas da Escola de Medicina da Universidade de Washington, em Saint Louis (Estados Unidos), retiraram amostras de sangue e fluido cérebroespinal de três grupos de voluntários - um com demência, outro de idosos saudáveis e um terceiro mais jovem - por 36 horas e descobriram que os padrões de sono diários estavam ligados aos níveis de proteínas amilóides no cérebro. Estas proteínas são reconhecidas como um indicador de doença de Alzheimer.

Enquanto Snyder e Devore concordam que mais pesquisas são necessárias, os estudos potencialmente abrem caminho para o surgimento de intervenções no sono que poderiam protelar a deterioração mental.

“Talvez possamos ajudar estas pessoas. Se você está tendo problemas com o sono, pode talvez procurar um médico e tentar tratar isso”, diz Heather Snyder, acrescentando que os resultados das pesquisas ainda devem ser considerados preliminares porque ainda não foram revisados por outros pesquisadores e publicados em periódicos científicos.

Além disso, se você sofre de insônia, não pense que está irremediavelmente condenado a desenvolver demência. Embora os estudos sugiram uma associação entre distúrbios do sono e declínio mental, eles não mostram uma relação de causa e efeito entre eles.

Fonte: iG (com informações do The New York Times, por Maureen Salamon)