

# Falta de sono afeta tanto o sistema de defesa quanto estresse, diz estudo

02/07/2012- Um novo estudo feito por pesquisadores holandeses e britânicos mostra que a privação de sono pode ter os mesmos efeitos do estresse sobre o nosso sistema imunológico.

[Siga a SECTI-AM no Twitter!](#)

Os autores compararam 15 homens jovens em condições normais, de oito horas de sono durante uma semana, e após 29 horas acordados.

Foram analisados os glóbulos brancos - células de defesa - do sangue dos participantes. As maiores alterações foram observadas em células conhecidas como granulócitos, que aumentaram principalmente à noite.

Os voluntários foram expostos a pelo menos 15 minutos de luz ao ar livre na primeira 1h30 após acordarem e proibidos de usar cafeína, álcool ou medicamentos nos últimos três dias da pesquisa. Tudo isso foi feito para estabilizar o relógio biológico dessas pessoas e minimizar a privação de sono antes do estudo intensivo em laboratório.

Segundo a principal autora, Katrin Ackermann, trabalhos futuros devem revelar os mecanismos moleculares por trás dessa resposta imediata ao estresse físico e mostrar qual é o papel deles no desenvolvimento de doenças associadas à perda crônica do sono. Profissionais que trabalham por turnos e sofrem mais com esse problema poderiam ser os maiores beneficiados.

Estudos anteriores já têm associado a restrição e a privação do sono com o desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. Outros também evidenciam que dormir bem ajuda a manter o funcionamento do sistema imunológico.

Fonte: G1

