

# Bebidas alcoólicas prejudicam ciclos do sono, diz estudo

Um estudo britânico sugere que o consumo de bebidas alcoólicas antes de dormir pode prejudicar a noite de sono.

Segundo a pesquisa, feita pelo Centro do Sono de Londres, o álcool prejudica os ciclos do sono e, se consumido com frequência antes de dormir, pode causar problemas sérios como apneia e insônia crônica.

Por um lado, a ingestão de álcool pode encurtar o tempo para um primeiro cochilo e levar a um sono profundo, mas, por outro, é capaz de anular o ciclo do sono REM (movimento rápido dos olhos, em inglês), fase em que ocorrem os sonhos e que proporciona um descanso maior.

Muitas pessoas defendem o consumo de doses moderadas de bebidas e, em algumas clínicas e asilos, elas são servidas regularmente.

No entanto, o diretor-médico do Centro do Sono de Londres e um dos autores do estudo, Irshaad Ebrahim, diz que é preciso cautela em relação ao álcool.

"Devemos tomar muito cuidado com a bebida (consumida) regularmente. Um ou dois copos à noite podem ser bons no curto prazo, mas, se você continua usando uma dose antes de dormir, poderá ter problemas", afirmou.

"Se você beber, é melhor esperar uma hora e meia a duas horas antes de ir dormir, para passar o efeito." A pesquisa foi publicada na revista especializada "Alcoholism: Clinical & Experimental Research".

## **MENOS REPOUSO, MAIS RONCO**

A equipe de Ebrahim analisou cerca de cem estudos ligados ao consumo de álcool antes de dormir e, então, fez um exame mais detalhado de 20 pesquisas.

A partir dessas avaliações, os cientistas descobriram que a bebida altera o sono de três formas. Primeiro, acelera o início do sono. Em seguida, faz com que a pessoa caia em um sono profundo. Essas duas mudanças, idênticas às observadas em pessoas que tomam remédios antidrepressivos, podem parecer boas e até explicam por que indivíduos com insônia consomem álcool para conseguir dormir.

Mas a terceira e última mudança, que é a fragmentação dos padrões de sono na segunda metade da noite, age de forma prejudicial. Isso porque as bebidas alcoólicas reduzem o tempo passado no sono REM. Segundo Ebrahim, como consequência, as pessoas tem um sono menos repousante. Além disso, também podem apresentar ronco, um dos sintomas da apneia.

## COMPORTAMENTO

Postado em 23/01/2013

---

"Com doses cada vez maiores, a bebida alcoólica suprime nossa respiração. Pode transformar pessoas que não roncam em roncadoras ou com apneia, problema que ocorre quando a respiração é interrompida", afirmou o autor.

Para Chris Idzikowski, diretor do Centro do Sono em Edimburgo, na Escócia, bebidas alcoólicas não são úteis para obter uma noite mais tranquila.

"O sono pode começar mais profundo, mas então é interrompido. Além disso, um sono mais profundo provavelmente vai levar ao ronco e piorar a respiração", disse.

Idzikowski também alerta para o fato de o álcool deixar a pessoa desidratada e fazer com que acorde de madrugada para ir ao banheiro.

"Muita comida ou álcool, principalmente tarde da noite, antes de dormir, pode causar uma confusão com os padrões de sono", acrescentou o diretor.

**Fonte: G1/BBC**