

# Sono melhor pode reduzir deterioração da memória

Um estudo divulgado na publicação científica *Nature Neuroscience* sugere que ter um bom sono pode reduzir a deterioração da nossa memória à medida que envelhecemos.

Até antes da pesquisa, os cientistas já sabiam que tanto o cérebro quanto o corpo sofrem desgaste com o tempo, mas não se sabia ao certo se as mudanças no cérebro, sono e memória eram sinais distintos do envelhecimento ou se haveria uma conexão profunda entre eles.

Mas a pesquisa, feita por cientistas da Universidade da Califórnia, em Berkeley, indicam que mudanças que ocorrem no cérebro com a idade prejudicam a qualidade do sono profundo, o que, por sua vez, diminui a capacidade do cérebro de aprender e armazenar memória.

Com base nessas conclusões, a equipe pretende agora testar formas de melhorar o sono para interromper o declínio da memória.

## EXPERIMENTOS

Trabalhando com um grupo de 36 voluntários - metade dos quais com idade em torno de 20 anos e outra metade com cerca de 70 anos - os especialistas fizeram uma série de experimentos.

Primeiro, a equipe constatou que era capaz de prever a quantidade de sono profundo (o chamado sono de ondas lentas) que o participante teria com base nas condições de preservação de uma região do seu cérebro chamada córtex pré-frontal médio.

Essa parte do cérebro é essencial para que a pessoa consiga entrar no estágio de sono profundo, mas com a idade ela tende a se deteriorar.

Em seguida, os especialistas demonstraram que a quantidade de sono profundo podia ser usada para prever quão bem as pessoas se saíam em testes de memória.

Os pacientes jovens, que conseguiam obter sono de boa qualidade em abundância, tiveram melhor desempenho nos testes do que os participantes mais velhos, cujo sono tinha qualidade inferior.

Matthew Walk, um dos pesquisadores envolvidos no estudo, disse à BBC que, "vista em conjunto, a deterioração do cérebro leva à deterioração do sono que produz a deterioração da memória (geralmente solidificada na fase de sono REM, ou de movimentos rápidos dos olhos)".

"O sono de ondas lentas é muito importante para solidificar novas memórias que você aprendeu recentemente. É como clicar o botão 'salvar' (no computador)", ele explicou.

A equipe disse não ser capaz de restaurar a região do cérebro desgastada pela idade, mas espera que algo possa ser feito em relação ao sono.

Por exemplo, é possível melhorar a qualidade do sono estimulando a região certa do cérebro com eletricidade durante a noite, os especialistas explicaram.

Estudos demonstraram que essa técnica pode melhorar o desempenho da memória em jovens. Agora, os pesquisadores querem iniciar testes também com pacientes mais velhos.

"Você não precisa restaurar as células do cérebro para restaurar o sono", disse Walker. Ele disse que a técnica é uma forma de fazer o sistema "pegar no tranco".

## DEMÊNCIA

Em pacientes com demência, os sintomas associados à morte das células do cérebro - como sono ruim e perda de memória - são muito piores do que no envelhecimento normal.

Alguns estudos sugerem que exista um vínculo entre sono e demência. Um relatório divulgado na publicação científica *Science Translational Medicine* apontou para a possibilidade de que problemas de sono sejam um dos primeiros sinais do Mal de Alzheimer.

O médico Simon Ridley, da entidade beneficente Alzheimer's Research UK, disse que são necessários mais estudos para confirmar ou não essa conexão.

"Cada vez mais evidências vinculam alterações no sono a problemas de memória e demência, mas não está claro se essas mudanças seriam uma causa ou consequência".

"As pessoas estudadas aqui foram monitoradas por um período muito curto e o próximo passo poderia ser investigar se a falta de sono de ondas lentas também pode ser relacionada ao declínio de memória a longo prazo".

**Fonte: BBC Brasil**