

Insônia é mais comum nas mulheres e pode aumentar o risco de doenças

Dormir é o momento que o corpo e a mente têm para descansar. Porém, algumas pessoas têm **insônia** e esse momento acaba se tornando um transtorno - a dificuldade em iniciar ou manter o sono pode deixá-las ainda mais cansadas e sonolentas. No caso das mulheres, isso é ainda mais comum por causa das alterações **hormonais** ao longo do dia a dia, seja na TPM, na gestação, na menopausa ou até mesmo na fase pós-parto, como explicou o ginecologista José Bento.

Além disso, acredita-se que a mulher tenha também uma predisposição genética a esse distúrbio. De acordo com o médico, além das preocupações das mulheres com o trabalho, filhos e com a casa, outros problemas como **estresse**, ansiedade e até mesmo dores causadas pela enxaqueca ou pela fibromialgia também podem dificultar o relaxamento do cérebro e causar a insônia. Em longo prazo, essa privação do sono pode aumentar o risco de doenças, como hipertensão, diabetes, depressão e até mesmo obesidade, como explicou a neurologista Andrea Bacelar.

Para tentar amenizar esse problemas, temos algumas alternativas como a **atividade física**. No entanto, vale ressaltar que ela deve ser feita, mas não antes da hora de ir para a cama - nesse momento, é importante também evitar bebidas com cola, mate, cafeína, remédios tranquilizantes e alimentos muito pesados. Além disso, é importante também não ficar na cama esperando o sono chegar - segundo a médica, ler um livro ou assistir à televisão pode ajudar a dar vontade de dormir.

De acordo com os especialistas, a mulher que tem insônia costuma manter o **cérebro** em estado de alerta em momentos em que essa frequência deveria ser menor - por isso, elas acabam despertando por causa de pequenos ruídos, como uma pessoa entrando no quarto, batendo na porta, ou até mesmo um simples latido de um cachorro ou a buzina de um carro. Por causa desses sons, ela pode ter um sono não reparador e acordar cansada.

Além das desagradáveis olheiras, em curto prazo, os impactos desse distúrbio podem fazer a pessoa começar também a **esquecer** fatos recentes, ter comprometimento em sua criatividade, reduzir sua capacidade de planejar e executar, ficar desatenta, ter lentidão no raciocínio e também dificuldade de concentração. Se a insônia se tornar crônica, pode desencadear **envelhecimento precoce**, diminuição do tônus muscular, comprometimento do sistema imunológico, doenças cardiovasculares e gastrointestinais e também perda crônica da memória.

No entanto, o problema é maior ainda se estiver associado a outra doença, como a **depressão**. Como explicou a neurologista Andrea Bacelar, os efeitos da insônia combinados com a depressão podem comprometer a saúde das mulheres, que ficam cada vez mais cansadas. Além do cansaço, a junção desses dois problemas pode também causar alterações de humor, falta de disposição, pressão alta, aumento de peso e até mesmo diabetes.

Fonte: G1