

# Sono aumenta número de células no cérebro, diz estudo



Cientistas americanos acreditam ter descoberto mais um motivo para incentivar as pessoas a tentar ter uma boa noite de sono: dormir ajudaria a repor um tipo de célula do cérebro.

Segundo eles, dormir eleva a produção de células que produzem uma substância estimuladora conhecida como mielina, responsável proteger o circuito neural.

A pesquisa, realizada até agora somente com ratos de laboratório, poderia ajudar a entender a ação do sono na reparação e no crescimento do cérebro, além do combate à esclerose múltipla, disse a equipe de cientistas do Estado americano de Wisconsin.

As descobertas foram publicadas na revista científica *Journal of Neuroscience*.

A equipe liderada pela cientista americana Chiara Cirelli, da Universidade de Wisconsin, descobriu que a taxa de crescimento das células produtoras de mielina dobrou enquanto os ratos dormiam.

O aumento se deu com maior intensidade durante o período associado ao sonho - chamado de REM ou "movimento rápido dos olhos" - e foi produzido por genes.

Em contrapartida, genes envolvidos na morte das células e em respostas de estresse passaram a ser observados quando as cobaias foram forçadas a permanecer acordadas.

O motivo pelo qual os seres humanos precisam dormir intriga os cientistas há séculos. Já se sabe que uma boa noite de sono ajuda o corpo a repor as energias e garante seu bom funcionamento - mas o processo biológico que acontece durante esse período só começou a ser estudado recentemente.

## **CRESCIMENTO E REPARAÇÃO**

"Por muito tempo, os cientistas concentraram seus esforços em comparar a atividade cerebral quando estamos dormindo e quando estamos acordados", explica Cirelli. "Agora, está claro que a maneira como operam outras células de apoio no sistema nervoso também muda significativamente se estivermos dormindo ou acordados".

Os cientistas dizem que suas descobertas indicam que a perda de sono pode agravar alguns sintomas da esclerose múltipla, doença que prejudica a produção de mielina. Nela, o sistema imunológico ataca e destrói o revestimento de mielina dos neurônios e da medula e do cordão espinhal.

Segundo Cirelli, estudos posteriores poderão observar se o sono afeta ou não os sintomas da esclerose múltipla. Ela acrescenta que sua equipe também vai examinar se a falta de sono, especialmente durante

a adolescência, pode gerar efeitos nocivos de longo prazo para o cérebro.

De acordo com o Instituto Americano de Transtornos Neurológicos e de Acidente Vascular Cerebral, dormir ajuda o sistema nervoso a funcionar corretamente.

Um sono profundo coincide com a liberação do hormônio do crescimento em crianças e em jovens adultos. Muitas das células do corpo também registram elevação da produção e redução da quebra de proteínas durante esse período.

Dado que as proteínas ajudam o crescimento das células e a reparação dos danos causados por estresse e raios ultravioletas, uma boa noite de sono realmente pode significar o "sono da beleza", acrescenta a instituição.

**Fonte: BBC Brasil**