

## Dormir depois do almoço faz bem?



Um costume dos espanhóis virou alvo de estudos: a famosa siesta, ou seja, aquele soninho gostoso depois do almoço que tanto nos revigora.

Um time de psicólogos e neurocientistas do Allegheny College, nos Estados Unidos, constataram que os benefícios do sono diurno auxiliam na recuperação cardiovascular. Em testes com seres humanos, notaram que o estresse teve o impacto negativo revertido mais rapidamente depois de um período de sono. “Outros trabalhos já demonstraram que descansar após o almoço diminui a pressão sistólica”, confirma o cardiologista Marco Antônio Gomes, do Departamento de Hipertensão da Sociedade Brasileira de Cardiologia, ele se refere ao número de maior valor que aparece registrado no aparelho de medição.

Ou seja, para dar mais embasamento nesta tese, outro especialista da área complementa “Quando dormimos, há redução da atividade simpática, o que relaxa os vasos e diminui os batimentos cardíacos”, explica o pneumologista especialista em sono Pedro Genta, do Hospital do Coração, em São Paulo.

Segundo Genta, em 45 minutos conseguimos atingir as três fases do sono. Assim temos tempo suficiente de ele se aprofundar a ponto de proporcionar vantagens ao nosso corpo.

Mas é importante lembrar que é no escuro da noite que o cérebro libera um hormônio fundamental para que consigamos dormir profundamente: a melatonina. “Uma venda nos olhos ou um quarto escuro ajudam a simular o descanso noturno, potencializando a ação positiva da sesta (sic)”, ensina Marco Antônio.

No entanto, mesmo com tantos pontos benéficos para a nossa saúde, há restrições da sua prática em pessoas com alto risco cardiovasculares, como diabéticos obesos e fumantes. “Há um estresse ao despertar, que intensifica a coagulação e a descarga de adrenalina, acelerando o coração”, avisa Gomes. Há outro lembrete de extrema importância: “O cochilo pode diminuir a duração do repouso à noite, gerando sonolência e fadiga no dia seguinte, o que faz a pessoa sucumbir à sesta (sic) novamente, entrando em um círculo vicioso”, diz a neurologista Dalva Poyares, do Instituto do Sono, em São Paulo.

O importante é lembrar que realmente temos essa “moleza” após o almoço e ela é uma necessidade natural do organismo. “Durante a digestão, a circulação sanguínea se concentra na região visceral”, explica Gomes. E isso resulta numa carência de abastecimento no cérebro e no coração que trabalham mais lentamente e aí, não tem jeito, a sonolência vem e nos domina mesmo. Ou seja, temos um motivo fisiológico para sentirmos esse sono vespertino.

**Fonte: *Você Sabia?***