

Luz de tela de celular deixa cérebro mais alerta que cafeína, diz estudo



Da próxima vez em que você quiser ficar alerta e acordado, dispense aquela **xícara de café** a que já está acostumado e parte para o **celular** ou *tablet*.

Um estudo conduzido pela Mid Sweden University, da Suécia, e publicado no periódico científico *Plos One* afirma que a **chamada luz azul emitida por telas como de smartphones e tablets é mais eficaz do que a cafeína para deixar uma pessoa em estado de alerta**.

Segundo os pesquisadores, a luz azul deixa o cérebro em um estado de alerta diferente do propiciado pela cafeína.

Durante experimento, 21 indivíduos expostos a ela por uma hora tiveram melhor desempenho em testes de atenção do que ao consumir 240 miligramas de cafeína (equivalente a uma xícara e meia de café), **saindo-se melhor em tarefas que exigiam memória, reação imediata e capacidade de estar alerta**.

"A cafeína e a luz azul exibiram efeitos distintos sobre as funções psicomotoras nos testes. A luz azul tem potencial para influenciar de forma positiva uma gama de atividades em que as funções cognitivas e a atenção são essenciais", aponta o estudo.

SUPRESSÃO DE MELATONINA

Esse estado de alerta desencadeado pela exposição à luz azul ocorre porque ela suprime a produção cerebral da melatonina, um hormônio responsável, entre outras tarefas, por regular nossos ciclos de atividade/repouso e sono/vigília.

Assim, se essa exposição ocorre próximo à hora de dormir, por exemplo, deixa o cérebro "acordado", dificultando a chegada do sono.

Fonte: UOL