

Genética ajuda a definir se somos pessoas diurnas ou noturnas



Nossos **genes** ajudam a determinar se somos **peçoas diurnas ou noturnas**, dizem especialistas. Algumas pessoas pulam da cama cedo sem grandes dificuldades; outras precisam de mais de um alarme para garantir que não vão se atrasar ao trabalho. Uns ficam acordados durante a madrugada, mas há quem não abra mão de dormir cedo. Somos divididos entre **cotovias e corujas** - e isso é definido pela genética, explica o neurogeneticista Louis Ptacek, da Universidade da Califórnia.

"Independentemente de querermos ou não, nossos pais é que ditam a hora de dormir - com base nos genes que nos transmitem", diz ele.

PRODUTIVIDADE

Os cientistas descobriram a importância de se entender o "cronotipo" de cada pessoa, ou seja, a hora do dia em que ela é mais produtiva - algo que pode ajudá-la a viver melhor no mundo moderno.

Rick Neubig, professor de farmácia em Michigan (EUA), é uma pessoa diurna. "Pessoas com quem troco *e-mails* na Europa sempre reparam que eu mando as mensagens bem cedo", diz ele. "Outra coisa de que gosto muito, e que combina com manhãs, é observar pássaros. É muito mais fácil para mim do que para outras pessoas acordar de madrugada para vê-los".

E essa facilidade é **hereditária**. Neubig conta que sua mãe costumava acordá-lo às 4h da manhã para as férias familiares. E, hoje, sua filha costuma se exercitar logo cedo.

TRAÇOS GENÉTICOS

Ptacek está estudando famílias de hábitos matutinos que tenham a síndrome Familiar de Fase Avançada de Sono. "É um traço genético forte", diz o médico, que identificou um gene mutante que faz uma **proteína** diferente - e que afetou o ritmo do relógio biológico em animais estudados em laboratório.

O especialista também acompanha famílias de "corujas", que têm a **síndrome de fase "atrasada"**. Ele acha que isso se deve a uma diferente mutação no mesmo gene.

Nosso relógio interno é formado por milhares de células nervosas no **núcleo supraquiasmático** - uma estrutura localizada no hipotálamo (que controla diversas funções corporais, da liberação de hormônios à regulação da temperatura corporal), na base do cérebro.

Esse relógio é reiniciado diariamente pela luz. Seria lógico concluir que os relógios biológicos de todas as pessoas seguiriam ritmos parecidos, mas isso não acontece.

COMPORTAMENTO

Postado em 20/01/2014

"Se o seu relógio for rápido, você será propenso a gostar de fazer as coisas logo cedo, e vice-versa", diz Derk-Jan Dijk, professor do Centro de Pesquisas do Sono da Universidade de Surrey (Grã-Bretanha).

ADAPTAÇÃO SOCIAL

E nossos relógios também mudam ao longo da vida. Quem tem filhos pequenos sabe que eles costumam acordar cedo, assim como idosos. Mas, qualquer que seja nossa **velocidade biológica**, somos forçados a adaptá-la à sociedade e ao "horário comercial", das 9h às 17h. Isso costuma ser particularmente difícil para adolescentes, que em geral não gostam de acordar cedo.

O professor Till Roenneberg, da Universidade Ludwig-Maximilians, analisou os padrões de sono dessa faixa etária. "Podemos demonstrar que a famosa demora dos adolescentes (em acordar) é algo real", diz ele. "Eles adquirem esse hábito ao longo da infância e puberdade e chegam a isso aos 19 anos e meio, para mulheres, e 21 anos, para homens".

Com um banco de dados do sono de mais de 200 mil participantes, o grupo de Roenneberg espera fazer "um mapa do sono do mundo".

JET LAG SOCIAL

Por conta de dados como esses, Mary Carskadon, professora de psiquiatria na Universidade Brown, nos EUA, faz campanha para que as escolas comecem as aulas mais tarde. "Nem sempre as notas melhoram (por conta disso), mas um dos aspectos mais sérios da privação de sono é a questão da depressão, da tristeza e da falta de motivação dos jovens", argumenta. "O humor melhora quando as aulas começam mais tarde".

Mas não são muitas as escolas que costumam aderir a essa iniciativa, já que a maioria das pessoas tem de se acostumar ao **horário comercial** - mesmo que isso seja cansativo.

Roenneberg tem um jeito curioso de descrever e medir a privação de sono a que muitos estão submetidos por seus horários de estudo ou de trabalho: é o *jet lag* social. "Em média, as pessoas acumulam uma ou duas horas de 'jet lag' social, ainda que alguns - sobretudo jovens - acordem 5 horas mais cedo (para ir à escola do que acordariam num dia livre)", explica.

Acumular o *jet lag* social é o equivalente a fazer um voo longo toda semana. Mas há formas de driblá-lo, diz o especialista.

"Deveríamos mudar horários de trabalho e torná-los mais individualizados, para que se adequem a nossos cronotipos. Se isso não for possível, devemos ser mais estratégicos quanto à exposição à luz - por exemplo, indo ao trabalho não em um veículo coberto, mas de bicicleta".

Fonte: BBC