

Trabalho noturno provoca 'caos' no metabolismo, diz estudo



Trabalhar de madrugada pode provocar um "caos" no corpo humano e **causar danos à saúde a longo prazo**, afirma um estudo conduzido por pesquisadores britânicos.

A pesquisa, realizada por especialistas do Sleep Research Centre, da Universidade de Surrey, revelou como os turnos de trabalho noturnos podem **alterar o metabolismo** e prejudicar o bom funcionamento molecular.

Segundo os autores do estudo, publicado na revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences*, a descoberta sobre a rapidez e gravidade dos danos causados por ficar acordado até tarde foi 'uma surpresa'.

Eles explicaram que o corpo humano segue um ritmo natural próprio e que o **relógio biológico** é programado para ficar ativo durante o dia e dormir à noite.

As mudanças podem causar sérios **efeitos colaterais**, como alterações dos hormônios, do humor, da atividade cerebral, da temperatura corporal e do desempenho dos atletas.

Os pesquisadores acompanharam 22 pessoas que trabalhavam durante o dia e que foram transferidas para turnos noturnos.

Exames de sangue mostraram que, em média, 6% dos nossos genes são programados para ficar mais ou menos ativos, atuando em sintonia em momentos específicos do dia. Uma vez em que os voluntários passaram a trabalhar à noite, essa sintonia genética "se perdeu".

'CAOS DO TEMPO'

"Quase todos os genes ficaram fora de sintonia por causa da falta de sono", afirma Simon Archer, um dos autores da pesquisa. "É isso explica porque nos sentimos tão mal quando ficamos com jet lag ou se temos de trabalhar em turnos alternados", disse.

O professor Derk-Jan Dijk acrescentou que todos os **tecidos do corpo** têm seu próprio ritmo durante o dia, mas que ao ficarem 'acordados' à noite, perdiam sua sincronia, podendo causar danos mais sérios a longo prazo, como **aceleração dos batimentos cardíacos e alterações no funcionamento dos rins e do cérebro**.

"É um caos. É como viver em uma casa onde há um relógio em cada cômodo e cada um marcando uma hora diferente", disse.

Estudos anteriores já haviam indicado que dormir em horas erradas do dia aumenta os riscos de diabetes tipo 2 e obesidade. Outras análises sugeriram que as pessoas que trabalham à noite têm mais chances de sofrer de ataques do coração.

Fonte: BBC