

Por que ler dá sono?



Não é ler um livro que dá sono, claro, mas substâncias químicas que agem no corpo. Uma delas é a adenosina, que se acumula ao longo do dia. Quanto mais adenosina, maior o sono, explica Fábio Haggstram, diretor do Centro de Distúrbios do Sono do Hospital São Lucas, de Porto Alegre. Ou seja, o problema, na verdade, é a hora da leitura. Experimente ler em outro horário. Você pode até sentir preguiça, não conseguir nem virar a página e se entediar. Mas não terá sono.

Já a segunda substância envolvida é a melatonina. Ela regula o sono, pois é liberada quando o ambiente escurece. Por isso dormimos, normalmente, à noite. E, como a luz inibe a produção de melatonina, quem lê no tablet, por exemplo, tende a sentir menos sono do que quem lê no papel. É por esse mesmo motivo que é mais fácil passar horas na internet ou vendo televisão do que ler um bom livro de madrugada. Não se sinta culpado se a TV estiver mais agradável às 4h.

Fonte: Mega Curiosos