

Sono é fundamental para longevidade de homens, diz estudo



Aqui vai uma boa desculpa para os homens dorminhocos: eles precisam de **um bom descanso para ter uma vida longa**. Já para as mulheres, o sono só ajuda na longevidade se elas tiverem uma dieta variada e rica em vitamina B6. Estas são as conclusões de um estudo da Universidade Monash, na Austrália, divulgado pelo jornal *Daily Mail*.

O levantamento contou com dados de 1.865 pessoas idosas de ambos os sexos. “Descobrimos que **a falta de horas de sono está fortemente relacionada à falta de apetite e problemas de saúde**. Diversidade alimentar suficiente em homens poderia compensar o efeito adverso do sono de má qualidade sobre a mortalidade, enquanto as mulheres precisam se certificar de comer alimentos ricos em vitamina B6”, disse o cientista Mark Wahlqvist. A **vitamina B6** é encontrada em alimentos como nozes, carne, banana, alho e pistache.

Constatou-se também que as **mulheres são quase duas vezes mais propensas que os homens a dormir mal**. A pesquisa ainda concluiu que os voluntários que não tinham qualidade de sono adequada eram menos capazes de mastigar, apresentavam pouco apetite e faziam menos atividade física.

Fonte: Terra