

Déficit de sono tem efeito 'dramático' sobre o corpo humano, diz estudo



Quantidades insuficientes de sono durante um período prolongado pode ter efeito profundo sobre o funcionamento do corpo humano, segundo pesquisadores britânicos.

Um experimento concluiu que a atividade de centenas de **genes no organismo** de voluntários foi alterada quando eles dormiram **menos de seis horas** por noite durante uma semana.

Em artigo na publicação científica *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), os pesquisadores disseram que os resultados do estudo ajudam a explicar como o **sono insuficiente prejudica a saúde**.

Doenças cardíacas, diabetes, obesidade e mau funcionamento do cérebro foram vinculados ao pouco dormir. O processo pelo qual o *déficit* de sono altera a saúde, no entanto, ainda não é conhecido.

A equipe da Universidade de Surrey, na Inglaterra, coletou amostras de sangue de 26 pessoas após elas terem dormido bastante - até dez horas por noite - durante uma semana.

Na segunda fase do experimento, o mesmo grupo foi submetido a uma semana de sono insuficiente - menos de seis horas por noite. Amostras de sangue foram colhidas novamente.

Ao comparar as amostras, os cientistas observaram que a atividade de mais de 700 genes no organismo dos participantes foi alterada após a mudança no padrão do seu sono.

CONFIGURAÇÃO QUÍMICA

Cada gene contém instruções para a fabricação de uma **proteína**. Portanto, os que ficaram mais ativos produziram mais proteínas. Isso alterou completamente a configuração química no corpo dos voluntários.

O **relógio natural** dos seus organismos também foi perturbado pela falta de sono. A atividade de alguns genes aumenta e diminui no decorrer do dia, mas esse efeito foi enfraquecido pelo déficit de sono.

Colin Smith, da Universidade de Surrey, disse que 'houve uma mudança dramática na atividade de muitos tipos diferentes de genes'.

"Áreas como o sistema imunológico e a forma como o organismo reage a danos e estresse foram afetadas", agregou. "Claramente, dormir é essencial para a reconstrução do corpo e a manutenção de um estado funcional. (Caso contrário) vários tipos de danos parecem acontecer, o que pode resultar em

PESQUISA

Postado em 10/06/2014

doenças. Se não podemos reabastecer ou substituir células, isso leva à (formação de) doenças degenerativas".

O especialista disse que muitas pessoas podem estar vivendo com déficits de sono ainda maiores do que os estudados. Isso significa que essas mudanças nos genes podem ser comuns.

Comentando os resultados do experimento, o pesquisador Akhilesh Reddy, que estuda o relógio biológico humano na Universidade de Cambridge, Inglaterra, disse que o estudo é "interessante".

Para ele, as revelações mais importantes são os efeitos do sono insuficiente sobre inflamações e o sistema imunológico. Ele explicou que é possível estabelecer-se um vínculo entre esses efeitos e problemas de saúde como a diabetes.

Fonte: BBC