

Sono interrompido pode ser tão prejudicial quanto uma noite sem dormir



Uma noite de **sono interrompido** afeta o humor, a atenção, a capacidade cognitiva e pode ser tão **prejudicial** quanto ficar totalmente sem dormir.

A pesquisa coordenada pelo professor Avi Sadeh, da Universidade de Tel Aviv, descobriu que uma noite de sono interrompido equivale a ter apenas **quatro horas de sono consistente**. O experimento foi publicado na revista *Sleep Medicine* e observou padrões de sono de estudantes através de relógios de pulso que monitoraram quando eles estavam dormindo ou acordados.

Durante a pesquisa, os alunos tiveram, em um primeiro momento, uma noite de sono regular de oito horas. Na noite seguinte, os estudantes foram interrompidos enquanto dormiam por quatro telefonemas que pediam para preencherem um breve **exercício de computador** antes de voltarem para a cama.

Em cada dia, ao acordarem, os voluntários fizeram tarefas para medição da capacidade de atenção e **estado emocional**. O resultado mostrou que apenas uma noite de sono interrompida pode afetar o humor, a atenção e a capacidade cognitiva e que, caso ocorra de forma frequente, o efeito seria o mesmo que perder o sono por completo.

"Nós sabemos que esses efeitos se acumulam e, portanto, pais que acabaram de ter filhos e acordam de três a dez vezes a noite por meses, por exemplo, acabam pagando um preço muito alto", afirmou o professor Sadeh.

Fonte: O Globo