

# Estudo com gêmeos descobre mutação genética ligada ao sono



Pesquisadores que estudaram **100 pares de gêmeos** identificaram uma **mutação genética** que pode permitir que o seu portador tenha uma vida saudável com menos de seis horas de sono por noite. A variante genética também parece proporcionar **maior resistência aos efeitos de privação de sono**, como dificuldade de concentração e sonolência diurna.

Os resultados do estudo da Academia Americana de Medicina do Sono (AASM), publicados na edição de 1º de agosto da revista *Sleep*, mostram que os portadores do p.Tyr362His -- uma mutação do gene BHLHE41 -- tiveram uma duração média de sono noturno de apenas cinco horas (uma hora a menos do que os gêmeos não-portadores, que dormiram por cerca de seis horas e cinco minutos por noite).

Os gêmeos com a mutação do gene também tinham 40% menos lapsos de desempenho durante o período de 38 horas no qual foram privados de dormir e exigiram menos sono de recuperação --dormiram apenas oito horas após o período de privação de sono prolongada em comparação com seus irmãos, que dormiram por 9,5 horas.

De acordo com os autores, este é somente o segundo estudo para ligar uma mutação do gene BHLHE41 --igualmente conhecido como DEC2-- à curta duração do sono. O estudo fornece novos conhecimentos sobre a base genética do sono curto em humanos e os mecanismos moleculares envolvidos na definição da duração do sono que as pessoas precisam para desempenhar suas funções.

[Leia mais...](#)

[Fonte: UOL](#)