

# Dormir demais pode ser sinal Alzheimer



O pesquisador Claudine Berr, do Instituto Nacional de Pesquisa em Saúde e Medicina da França, selecionou 5 mil participantes com mais 65 anos para realizarem testes de habilidade mental.

Aqueles que tinham o hábito de tirar longos cochilos durante o dia, metade teve pontuações baixas.

Num outro estudo, também foram avaliadas 15 mil enfermeiras aposentadas com mais de 70 anos.

Aquelas que dormiam durante mais de nove ou menos de cinco horas por dia apresentavam alterações químicas no cérebro que indicavam mal de Alzheimer precoce.

Os autores do estudo não confirmaram se as rotinas de sono extremas eram a causa das alterações ou apenas um indicativo da doença.

A pesquisadora Marie Janson, do grupo Alzheimer's Research do Reino Unido, por sua vez, faz um alerta: "Já existem evidências vinculando duração do sono com distúrbios do sistema cardiovascular diabetes". Para ela, não é surpresa ver estudos que avaliam como o sono pode afetar capacidades cognitivas com o passar do tempo.

**Fonte: *Você Sabia***

