**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PEQUENA REDUÇÃO NO TEMPO DE SONO JÁ AFETA ATIVIDADE HORMONAL**

 **Perder algumas horas de sono pode prejudicar o desempenho diário e alterar os níveis hormonais no corpo, disseram pesquisadores durante um encontro da Sociedade de Endocrinologia, no fim de semana. "Mesmo uma perda modesta de sono afeta os hormônios", disse o médico Alexandros Vgontzas, professor de psiquiatria da Universidade da Pensilvânia, em Hershey.**

**Apesar de ter sido demonstrado constantemente que a falta de sono influencia de forma negativa o funcionamento mental e psicológico, muitos cientistas não acreditam que reduções pequenas do tempo de sono causem muitos danos. "Eles acham que isso não é muito significativo", apontou Vgontzas. "Decidimos imitar a vida real ao reduzir o sono normal em duas horas por uma semana”.**

**Vgontzas e sua equipe, do Instituto Nacional de Saúde, estudaram 25 homens e mulheres jovens e saudáveis que concordaram em passar 12 dias consecutivos em um laboratório do sono. Nas primeiras quatro noites, eles puderam dormir até 8 horas. Nas noites restantes, os participantes foram acordados na sexta hora de sono.**

**Uma semana depois da diminuição do tempo que tinham para dormir, os pesquisadores mediram as mudanças na qualidade do sono noturno, sonolência durante o dia, atividade hormonal (analisada através de exames de sangue) e desempenho de hora em hora em um teste de atenção. Os participantes do estudo caíam no sono mais rápido e dormiam mais profundamente, um sinal de que o corpo tentava se adaptar à perda de horas para dormir. Durante o dia, os que dormiram menos demonstraram sinais de sonolência e se saíram piores no teste.**

**Além disso, os cientistas verificaram que a redução das horas de sono afetaram os níveis hormonais. Homens e mulheres tiveram um aumento médio entre 40 e 60% no indicador de inflamação, a interlucina-6 (IL-6), enquanto apenas os homens mostraram uma elevação de 20 a 30% em outro indicador de inflamação, o fator de necrose tumoral (TNF). Tanto a IL-6 quanto o TNF são citosinas - proteínas liberadas pelo corpo em resposta a um ferimento.**

**"As mulheres passaram melhor, elas se recuperaram mais rapidamente", apontou Vgontzas. Além de não produzirem quantidades elevadas de TNF, elas conseguiram dormir de forma mais sadia, alcançando 70 minutos de sono profundo, ou movimento rápido do olho (REM, na sigla em inglês), comparado aos 40 minutos dos homens.**

**Os resultados indicam que dormir oito horas ininterruptas à noite em vez de cerca de seis não representa um bônus, mas é necessário, disse Vgontzas. "Não existe um sono 'opcional” ‘, acrescentou. "Essas duas ou três horas são importantes para o funcionamento (da pessoa) durante o dia”.**

**A descoberta de que a falta de sono pode estimular um aumento na resposta inflamatória crônica de nível baixo é preocupante, já que esse estado tem sido associado a condições como hipertensão, doença cardíaca e, mais recentemente, à diabete, apontou Vgontzas. "Reduzir mesmo em poucas horas o tempo de sono é um risco grande para a segurança pública", alertou o pesquisador.**

***www.terra.com.br/saude***