

Carneirinhos perturbadores

Novos estudos tentam esclarecer as possíveis causas da insônia **POR ROGÉRIO TUMA**

O ENCONTRO ANUAL das sociedades profissionais que estudam o sono e suas doenças, o Sleep 2009, que ocorreu entre os dias 6 e 11 de junho, nos Estados Unidos, trouxe muita luz para as noites maldormidas. Mas também vai tirar o sono de muita gente.

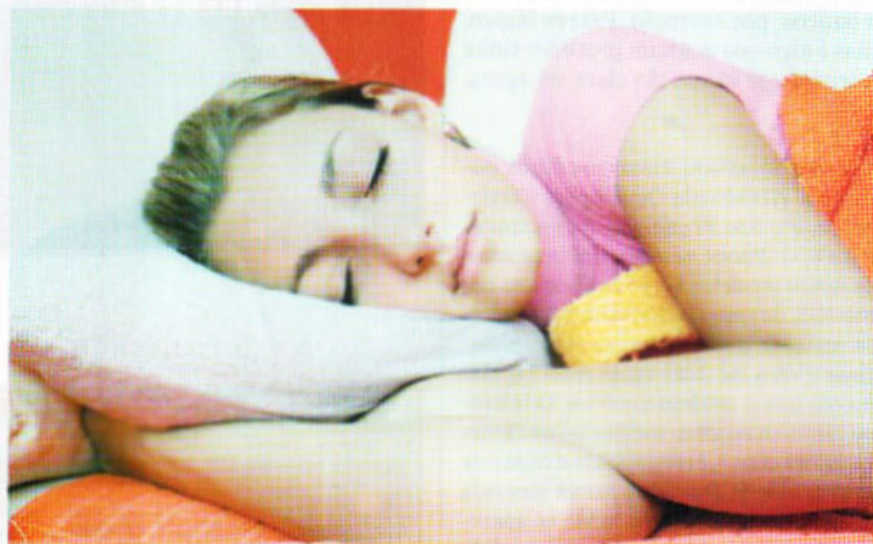
Não sabemos ao certo quantas horas de sono precisamos por dia. O que normalmente se recomenda a adultos são oito horas. Para adolescentes, nove. Mas sabemos que um bom sono é aquele que nos faz sentir descansados, alertas e produtivos durante o resto do dia.

Não se sabe como ocorre a insônia primária, já que ela não apresenta uma causa evidente. Porém, um estudo apresentado nesse encontro de especialistas indica que a falta de um aminoácido, o GABA (Ácido Gama Aminobutírico), é uma das importantes alterações químicas que ocorrem nos indivíduos que sofrem de insônia.

O doutor John Winkelman, da Harvard Medical School, em Massachusetts, demonstrou que esse aminoácido tem seu nível reduzido em 30% nos cérebros de insônes, quando comparados com indivíduos normais. O baixo nível desse neurotransmissor, que ocorre também durante o dia, provoca um estado de hiperdespertar.

A genética também tem seu papel. Um estudo feito com adolescentes insônes demonstrou que existe um mecanismo genético que associa insônia a depressão e ansiedade. O doutor Phillip Gehrman, da Universidade da Pensilvânia, comparou dois grupos de gêmeos, idênticos e não idênticos, com idades entre 8 e 17 anos. Foram encontradas, nos gêmeos idênticos, fortes associações com insônia, depressão e ansiedade. O risco de um gêmeo idêntico apresentar o problema (se seu irmão o tiver) é bem maior do que quando comparados com gêmeos originados de dois óvulos diferentes.

No Sleep 2009, muitas técnicas para



“Eu nunca durmo quando estou muito feliz, muito triste ou com um homem estranho na minha cama”

Edna O'Brien,
romancista irlandesa

Química. Quem dorme bem costuma ter na quantidade certa um aminoácido chamado GABA

melhorar a qualidade do sono foram avaliadas. Algumas se mostram bem eficientes, como meditação, ioga e terapia cognitiva comportamental. Em poucas sessões, pessoas que apresentavam insônia primária melhoram a ponto de reduzir ou não precisar mais de medicamentos e apresentam sono de melhor qualidade.

Dormir bem é um importante requisito para trabalhar bem durante o dia. É de suma importância principalmente durante as primeiras décadas de vida, enquanto nosso cérebro é mais maleável, está em formação.

Por isso, pais devem controlar com rigidez o tempo de sono de seus adolescentes, mesmo que isso tire o seu próprio sono.

Outro estudo que deve fazer os pais pensarem bastante. O doutor James Gangswisch, da Universidade Colúmbia, avaliou mais de 15 mil adolescentes para concluir que 7,3% deles apresentavam depressão e 13% tinham pensamentos suicidas. Adolescentes que podiam ficar acordados até a meia-noite, ou mais, mostravam um risco 25% maior de sofrer de depressão e 20% mais chances de ter ideias suicidas. Segundo os autores, achar que adolescentes são maduros o suficiente para perceber a sua necessidade de sono é um erro.

Outro erro é achar que à noite se produz melhor. O argumento usado por alguns estudantes de serem notívagos foi por água abaixo com o estudo apresentado por Jennifer Peszka, do Hendrix College, no Arkansas. Nesse estudo, além de indicar que o sono ruim piora o desempenho na escola, a autora demonstrou que quem tira as piores notas na escola e no vestibular são os alunos que preferem passar a noite acordados, estudando. Parece até que pais muito liberais estão ficando politicamente incorretos. ●