

Sono mais curto associado a multidoenças

Pesquisa encontra vínculo estatístico entre menos horas de repouso noturno e risco de desenvolvimento de enfermidades crônicas em pessoas acima dos 50 anos. O ideal, recomendam os especialistas, é dormir ao menos sete horas por noite

» ALICE GROTH*

Notas maldormidas podem resultar não só em cansaço e improdutividade no dia seguinte. Segundo uma pesquisa publicada ontem na revista científica *Plos Medicine*, adultos acima de 50 anos que dormem cinco horas ou menos têm maior risco de desenvolver mais de uma doença crônica. Comparadas a pessoas da mesma idade que usufruem de uma rotina de sete horas de descanso, as chances de multimorbidades podem ser até 40% maiores.

Liderado por pesquisadores da University College London, o estudo observacional analisou dados de mais de 7 mil homens e mulheres moradores de Londres, com idades entre 50 a 70 anos. Eles foram acompanhados por meio de um questionário de saúde regular e registros eletrônicos médicos entre 1985 e 2019.

Os pesquisadores investigaram a relação entre quanto tempo cada participante dormia, a taxa de mortalidade e se a pessoa havia sido ou não diagnosticada com duas ou mais doenças crônicas, condição chamada de multimorbidade. “O objetivo foi examinar se a duração do sono está relacionada à multimorbidade, e se essa associação é semelhante, dependendo da idade, na medição do sono”, afirma Séverine Sabia, principal autora do estudo.

Os resultados mostraram que a parcela da população na faixa de 50 anos que relatou dormir cinco horas ou menos por noite tinha chance 20% maior de desenvolver uma doença crônica quando saudável e 30% de ser diagnosticada com duas ou mais enfermidades, quando já possuía uma. Os dados desses adultos foram comparados aos de outros da mesma idade que descansavam até sete horas no período noturno, ao longo dos anos observados.

Mortalidade

O sono mais curto representou risco 32% maior de multimorbidade naqueles com 60 anos, e chegou a predizer 40% de chance de isso acontecer com os participantes acima dos 70. O

Freepik/Dragana_Gordic



A chance de ser diagnosticado com mais de um distúrbio chegou a 40%, dependendo da idade dos participantes que dormiam menos de cinco horas

Para dormir bem

» Estabeleça horários para adormecer e acordar todos os dias, incluindo os fins de semana;

» Mantenha uma rotina nos dias de semana. Seguir as mesmas etapas todas as noites, como colocar o pijama e escovar os dentes, reforça para a mente que é hora do repouso;

» Evite os cochilos diurnos. A exceção só é válida em dias que você estiver precisando muito

repor as energias. Porém, evite uma duração superior a 30 minutos;

» É importante ter colchão, travesseiros e roupas de cama confortáveis, pouca ou nenhuma iluminação, desligar os aparelhos que possam causar ruídos e ajustar a temperatura de forma agradável;

» Antes de se deitar, procure

antecipar e impedir situações que possam atrapalhar seu descanso. Converse com quem mora com você para diminuir os ruídos após certo horário;

» O jantar não deve ser muito próximo da hora de se deitar. Dê preferência aos alimentos mais leves, evitando caféina;

» Invista em hábitos saudáveis: não fume, reduza o álcool,

tome sol pela manhã e faça exercícios;

» Desligue-se do mundo digital de 30 a 60 minutos antes de dormir. Se precisar utilizar os aparelhos à noite, ajuste as configurações que reduzem ou filtram a luz das telas;

» Reserve a cama somente para o seu descanso e, claro, para as relações íntimas.

Fonte: Instituto do Sono

repouso de cinco horas ou menos aos 50 anos também foi ligado a uma probabilidade 25% maior de mortalidade, o que pode ser explicado justamente pela associação com o desenvolvimento de doenças crônicas que aumentam o perigo de morte.

De acordo com Marcelo Lobo, neurologista do Hospital Santa Lúcia de Brasília, a Academia Americana de Medicina do Sono recomenda que a duração ideal de repouso para pessoas entre 18 e 64 anos seja de, no mínimo, sete horas por noite. A população

acima dos 65 pode dormir seis horas, mas ainda considera-se ideal o descanso noturno com uma hora a mais.

O médico, especialista em sono, ainda explica as consequências em longo e curto prazos. “A pessoa que tem privação de sono

por uma noite, chamada de aguda, pode sofrer com falta de concentração, lentificação do raciocínio, irritabilidade e sonolência durante o dia. No caso do indivíduo que tem privação crônica, essa condição pode implicar alterações de pressão arterial,

aumento do apetite, dificuldade maior de controle de hipertensão, enfraquecimento do sistema imunológico, favorecendo infecções, e lentidão de raciocínio e memória.”

Como parte do estudo, os pesquisadores também avaliaram se dormir muito, por nove horas ou mais, afeta os resultados de saúde. Segundo eles, aos 50 anos, não houve associação direta entre o hábito e a multimorbidade em pessoas saudáveis. Porém, se um participante já havia sido diagnosticado com uma condição crônica, o repouso mais prolongado teve relação com um risco 35% maior de desenvolver outra enfermidade.

Segundo os pesquisadores, isso pode acontecer devido a condições de saúde subjacentes que afetam o sono, oriundas da própria enfermidade presente. “Encontramos maior associação de taxas de multimorbidades quando o sono foi medido aos 60 e 70 anos, e quando foi feito esse controle após o início de uma primeira doença crônica”, resume a autora.

Limitações

Os pesquisadores admitem que o estudo tem certas limitações. Por ser observacional, a pesquisa traça uma associação estatística, mas não pode apontar uma relação de causa e efeito. Além disso, foram utilizados dados autorrelatados — ou seja, sem monitoramento preciso, apesar de que cerca de 4 mil dos participantes tiveram o repouso noturno mensurado por meio de um dispositivo eletrônico.

Outro ponto é que o trabalho envolve apenas um grupo específico de pessoas que trabalhavam no serviço público de Londres, provavelmente mais saudáveis do que a população em geral desse e de outros países. Para Séverine Sabia, “a principal barreira que encontramos é que não havia muitos ‘dorminhocos’ para permitir conclusões mais precisas. Isso porque o estudo é composto por uma pequena proporção de pessoas não caucasianas, não permitindo generalização das descobertas para outros grupos étnicos”.

*Estagiária sob a supervisão de Carmen Souza

CÂNCER DE ÚTERO

Alisante de cabelo potencializa riscos

Hábito comum entre as brasileiras, o alisamento químico de cabelo aumenta o risco de câncer de útero, segundo um estudo publicado na revista americana *Journal of the National Cancer Institute*. Segundo o artigo, mulheres que usam esses produtos mais de quatro vezes ao ano têm o dobro de probabilidade de desenvolver a doença, principalmente no endométrio.

Os pesquisadores, que chamaram a famosa “escova progressiva” de “alisamento brasileiro”, destacaram que, nos Estados Unidos, as mulheres negras são as maiores usuárias desse tipo de produto. Por sua vez, associações semelhantes não foram encontradas em outros químicos capilares, como tinturas, descolorações, luzes ou permanentes.

“Estimamos que 1,64% das mulheres que nunca usaram um produto para alisar o cabelo

terão desenvolvido câncer de útero aos 70 anos. Mas, para as usuárias frequentes, esse risco aumenta para 4,05%”, estimou, em um comunicado, Alexandra White, principal autora do estudo e epidemiologista dos Institutos Nacionais de Saúde dos EUA. “A duplicação dessa taxa é preocupante”, acrescentou.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o câncer de útero é o quarto tipo mais frequente em mulheres em geral. No Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), para cada ano do triênio 2020/2022, 16.590 novos casos serão detectados — 15,43 ocorrências em cada 100 mil. Isso coloca a doença em terceiro lugar nos tumores oncológicos mais incidentes no país. O prognóstico costuma ser bom quando a detecção é precoce, mas o tratamento geralmente envolve a remoção do útero, o que impossibilitaria a gravidez.

Daniel Olivas/Divulgação



Hormônio

O estudo norte-americano se baseia em dados de 33,5 mil mulheres que vivem nos Estados Unidos, acompanhadas por quase 11 anos. “O preocupante é

que existem substâncias químicas nesses produtos que agem essencialmente como estrogênio no corpo”, disse White. Essa ação interrompe os processos hormonais normais, e isso pode influenciar o risco de câncer.

Cliente em salão de beleza: estudo não relaciona tinturas e permanentes a maior risco de tumores

A segunda possibilidade levantada é a de que alguns produtos tenham substâncias cancerígenas, como o formaldeído, para quebrar as ligações entre as proteínas da queratina do cabelo, alterando sua estrutura e alisando-o. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) não permite o uso de formol nem de glutaral em alisantes, mas muitos salões usam substâncias irregulares e sem registro.

Nos Estados Unidos, a prática é conhecida como alisamento brasileiro e era popular quando as mulheres se inscreveram no estudo, entre 2003 e 2009. No entanto, o uso diminuiu consideravelmente desde então.

Chapinha

Os pesquisadores não coletaram informações sobre produtos e marcas específicas, mas apontam que várias substâncias químicas presentes nessas composições podem contribuir para o aumento do risco de câncer. Além do formaldeído, o estudo cita também parabenos, bisfenol A e metais.

Em comparação com outras categorias, os produtos para alisar o cabelo podem promover a absorção de substâncias químicas por meio de lesões ou queimaduras no couro cabeludo, ou pelo uso de chapinhas, cujo calor decompõe as substâncias, aponta o estudo. Pesquisas anteriores já estabeleceram uma ligação entre alisadores e um maior risco de câncer de mama.