

Dormir é um santo remédio

Uma boa noite de sono ajuda no controle do açúcar no sangue e na redução do risco de diabetes tipo 2, especialmente entre mulheres na pós-menopausa, diz estudo da Universidade de Colúmbia

» PALOMA OLIVETO

Dormir pouco é um dos fatores de risco conhecidos para diversas enfermidades, incluindo diabetes, cujo dia mundial é lembrado hoje por sociedades médicas e de pacientes. Agora, um estudo da Universidade de Colúmbia, nos Estados Unidos, mostra que mesmo um curto período de privação do sono aumenta a resistência à insulina em mulheres, especialmente pós-menopausa. Segundo os autores, apesar de a associação já ter sido estabelecida por outras pesquisas, essa é a primeira a mostrar que um pequeno déficit — redução de 90 minutos durante seis semanas no descanso noturno — tem um impacto negativo na saúde metabólica.

A recomendação médica é um sono de seis a nove horas por noite, mas diversos estudos apontam que, em média, menos de um terço da população adulta dedica esse tempo ao repouso diário. Pesquisas também demonstram que o problema é mais comum entre mulheres, e já se sugeriu que os efeitos adversos são mais graves entre elas.

Por isso, a equipe de Marie-Pierre St-Onge, professora de medicina nutricional e diretora do Centro de Excelência para Pesquisa sobre o Sono de Colúmbia, decidiu estudar as consequências de dormir pouco exclusivamente com participantes do gênero feminino. "As mulheres enfrentam, durante a vida, muitas mudanças nos seus hábitos de sono devido à gravidez, à criação dos filhos e à menopausa", diz St-Onge. "E mais mulheres do que homens têm a percepção de que não dormem o suficiente", afirma.

O estudo teve como objetivo descobrir se uma redução de apenas uma hora e meia de sono por noite aumentava os níveis de glicose e insulina das mulheres.

Unsplash/Reprodução



Descansar de forma relaxante está entre as alternativas para o combate da glicose e na qualidade de vida e saúde

Palavra de especialista

Mecanismos fisiopatológicos

A privação de sono e a resistência à insulina são amplamente prevalentes em todo o mundo, levantando a questão de se o sono insuficiente e a resistência à insulina estão relacionados. Muitos estudos apontam a perda de sono como um fator de risco para o desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes tipo 2. No entanto, a relação causal permanece obscura. Níveis aumentados de

marcadores inflamatórios, como a proteína C reativa (PCR), podem estar ligados ao mecanismo de como a perda de sono pode levar ao pré-diabetes. Também já se sugeriu que a (proteína) amiloide A sérica pode desempenhar um papel nesta associação. Mais estudos são necessários sobre os mecanismos fisiopatológicos por trás da privação do sono como um fator de risco potencial para

intolerância à glicose e desenvolvimento e progressão do pré-diabetes. A crescente prevalência da resistência à insulina enfatiza ainda mais a importância de identificar e investigar os preditores evitáveis de doença.

Trisha Singh, pesquisadora do Instituto de Neurociência Comportamental de Fairfield, nos Estados Unidos

Este hormônio ajuda a regular o açúcar no corpo e, quando as células desenvolvem resistência a ele, o risco de se desenvolver

diabetes tipo 2 é significativo.

Quarenta voluntárias de 20 a 75 anos participaram da pesquisa. Elas tinham um padrão de sono

considerado saudável, assim como níveis de glicose em jejum. Porém, o risco de doença cardiometabólica era elevado, devido a

Columbia MR Center/Divulgação



"Mais mulheres do que homens têm a percepção de que não dormem o suficiente", afirma a cientista Marie-Pierre St-Onge, principal autora da pesquisa

jejum aumentaram em resposta à restrição do sono. Já nas em pós-menopausa, as taxas de insulina também foram mais elevadas. "Durante um longo período, o estresse contínuo nas células produtoras de insulina pode causar sua falha, levando eventualmente à diabetes tipo 2", explica Marie-Pierre St-Onge. Segundo a médica, embora o excesso de gordura abdominal seja um fator de risco para a resistência ao hormônio, no caso do estudo, as alterações metabólicas podem ser explicadas pelo fato de as participantes dormirem pouco.

"O fato de termos visto estes resultados independentemente de quaisquer alterações na gordura corporal, que é um fator de risco conhecido para a diabetes tipo 2, demonstra o impacto da redução ligeira do sono nas células produtoras de insulina e no metabolismo", diz. "O resultado é que dormir o suficiente todas as noites pode levar a um melhor controle do açúcar no sangue e à redução do risco de diabetes tipo 2, especialmente entre mulheres na pós-menopausa."

Em nota, a diretora do Centro Nacional de Pesquisa de Distúrbios do Sono dos Estados Unidos, que financiou o estudo, afirmou que o resultado é importante para o planejamento da saúde da mulher. "As mulheres relatam um sono pior do que os homens, sendo fundamental compreender como esses distúrbios afetam a sua saúde ao longo da vida, especialmente para as que estão na pós-menopausa", disse Marishka Brown. A pesquisa foi publicada na revista *Diabetes Care*.

AFP



O remédio paxlovid aumenta a probabilidade de recidiva do vírus

Droga aumenta ameaça de rebote do Sars-CoV-2

Considerado um salva-vidas de pacientes com covid-19 grave, o medicamento paxlovid, porém, aumenta em 20% o risco de rebote do vírus Sars-CoV-2, diz um estudo publicado na revista *Annals of Internal Medicine*. O antiviral oral reduz as taxas de hospitalização e morte em casos de infecções severas, e o resultado da pesquisa não deve desencorajar os médicos a prescrevê-lo, advertem os autores, do Hospital Mass General Brigham, nos Estados Unidos. Porém, eles sugerem que os pacientes sejam

avisados do possível efeito, para repletirem o teste, mesmo depois de um resultado negativo.

O estudo, em andamento, acompanha pessoas diagnosticadas com covid-19. Entre março de 2022 e maio deste ano, 142 foram selecionadas para o recorte atual. Os pacientes foram divididos entre os que tomaram o medicamento por cinco dias e os que não receberam a prescrição. A carga viral e os sintomas foram monitorados periodicamente, com cultivo de amostras e sequenciamento do genoma.

Aqueles que testaram positivo para covid-19 depois de um resultado negativo anterior, e os que tiveram dois aumentos consecutivos nas cargas virais seguidos de uma redução inicial foram classificados como apresentando rebote virológico. O resultado mostrou que esse foi o caso de 20,8% dos participantes que tomaram paxlovid. Já entre os que não receberam o medicamento o percentual foi de 1,8%. Os pesquisadores ressaltam que nenhum desenvolveu resistência à droga.

"O paxlovid continua sendo

um medicamento que salva-vidas que prescrevo para pacientes de alto risco", escreveu, em comunicado, o coautor sênior Jonathon Li, infectologista do Brigham and Women's Hospital. "Este estudo, embora informativo, não altera o fato de que o medicamento é muito eficaz na prevenção de hospitalizações e mortes. Em vez disso, oferece informações valiosas aos pacientes, ajudando-os a compreender o que esperar e por quanto tempo podem ser contagiosos." (PO)

ASTRONOMIA

"Faróis" do Universo primitivo

A quase 33 mil milhões de anos-luz de distância, estes conjuntos estelares distantes oferecem informações sobre como as primeiras galáxias podem ter se formado, diz o artigo, publicado na revista *Astrophysical Journal Letters*. Diferentemente de aglomerados do tipo que, nas imagens, aparecem como pontinhos vermelhos, as recém-descobertas são maiores, afirmaram os pesquisadores.

"Muito pouco se sabe sobre o Universo primitivo, e a única

maneira de aprender sobre essa época e de testar nossas teorias sobre a formação e crescimento de galáxias iniciais é com essas muito distantes", disse, em nota, Bingjie Wang, que conduziu a pesquisa. "Antes da nossa análise, conhecíamos apenas três galáxias confirmadas nesta distância extrema. O estudo dessas novas e das suas propriedades revelou a diversidade das galáxias no Universo primitivo e o quanto há para aprender com elas."

Como a luz das galáxias teve

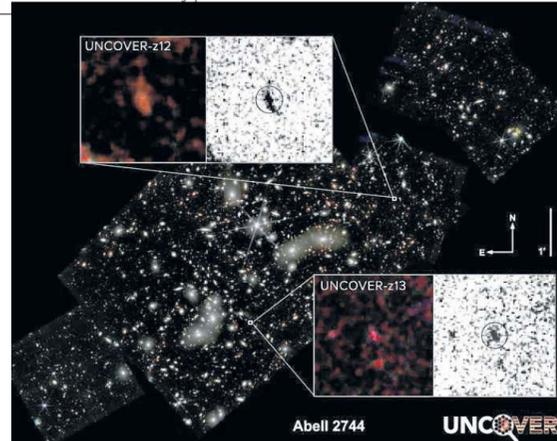
de viajar durante muito tempo para chegar à Terra, isso proporciona uma janela para o passado. A equipe estima que a detetada pelo JWST foi emitida quando o Universo tinha cerca de 330 milhões de anos, e viajou cerca de 13,4 bilhões de anos-luz para chegar ao superteleoscópio.

Mas, segundo os pesquisadores, as galáxias estão atualmente mais próximas — 33 mil bilhões de anos-luz de distância da Terra — devido à

expansão do Universo ao longo deste período.

A luz destas galáxias é antiga, cerca de três vezes mais antiga que a Terra", disse Joel Leja, professor assistente de astronomia e astrofísica na Penn State. "Elas são como faróis, com a luz explodindo através do gás hidrogênio muito fino que constituiu o Universo primitivo. É apenas através da sua luz que podemos começar a compreender a física exótica que governou a galáxia perto do amanhecer cósmico."

NASA/Uncover/Dani Zemba/Divulgação



Dois das galáxias mais distantes estão no Aglomerado de Pandora