

Dormir pouco favorece o ganho de peso

Redução do sono em cerca de 80 minutos por noite, durante seis semanas, leva pessoas a engordarem meio quilo, em média, e a terem vida mais sedentária. Especialista adverte que efeitos da privação tendem a se acumular

» ISABELLA ALMEIDA

Cientistas da Universidade Columbia (em Nova York) descobriram que descansar menos durante a noite facilita o ganho de peso. De acordo com o estudo publicado pela revista *Annals of Internal Medicine*, pessoas que reduziram o sono em cerca de 80 minutos por noite, durante seis semanas, engordaram, em média, meio quilo. Além disso, tornaram-se mais sedentárias.

“Nosso estudo mostra que dormir o suficiente pode ajudar a reduzir o risco de ganho de peso e doenças relacionadas à obesidade, como problemas cardíacos e diabetes”, afirmou Marie-Pierre St-Onge, professora de medicina nutricional da Universidade Columbia e líder do estudo.

Segundo os cientistas, grande parte do que se sabe sobre a relação entre sono insuficiente e obesidade é baseada em estudos pequenos e rápidos, nos quais os voluntários são submetidos a uma restrição severa de descanso. Esses trabalhos mostram que a privação de sono leva a alterações no apetite e ao consumo excessivo de alimentos, o que pode contribuir para o ganho de peso ao longo do tempo.

No entanto, a maioria das pessoas não tolera essa rotina cansativa por mais de alguns dias. “Esses estudos apenas nos mostram o que acontece nas condições mais extremas e não nos dizem se pessoas com privação leve de sono, como muitas que dormem cinco ou seis horas por noite, vão ganhar peso”, disse St-Onge.

Para investigar os efeitos da privação crônica leve de sono, a equipe recrutou 95 adultos que, normalmente, dormiam entre sete e oito horas. Eles foram instruídos a atrasar o horário para deitar em 90 minutos durante seis semanas; depois, tiveram o descanso normalizado por mais um mês e meio.

Os níveis de sono e de atividade foram medidos ao longo de cada fase com um monitor de pulso, assim como as alterações no peso corporal, a circunferência da cintura e os níveis de vários hormônios conhecidos por interferir no apetite.

“Embora o ganho de peso de meio quilo observado com uma redução moderada do sono não seja significativo, é importante lembrar que isso ocorreu em apenas seis semanas. Nosso estudo foi projetado para simular os padrões que a maioria dos adultos experimenta cronicamente. Ao extrapolar para um ano inteiro, esperaríamos que a perda de descanso pudesse resultar em um ganho de peso clinicamente relevante”, afirmou Faris Zuraikat, professor assistente de medicina nutricional na Universidade.

PALEONTOLOGIA

Humanos e neandertais compartilharam cultura

Há milhares de anos, o ser humano moderno, *Homo sapiens*, coexistiu com os neandertais. Atualmente, muitas pessoas carregam o DNA do *Homo neanderthalensis*, o que indica que as duas espécies podem ter compartilhado muito mais do que somente o mesmo território. Agora, uma descoberta arqueológica, publicada ontem pela revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, revelou que elas não apenas cruzaram caminhos, mas, possivelmente, compartilharam uma cultura comum que se estendeu por mais de 20 mil anos.

Os humanos migraram de sua terra natal na África para outras partes do mundo, em um evento conhecido como Saída da África. No entanto, os fósseis de *Homo sapiens* dessa época são escassos no Levante, um importante corredor entre a África e a Eurásia. Em busca de mais evidências, uma equipe internacional de pesquisadores, incluindo cientistas da Turquia, França e Japão, focou-se na Caverna Üçazl II, no sul da Turquia, para realizar escavações.

As atividades no sítio duraram cinco anos e revelaram evidências de que ambas

Imagem de gpointstudio no Magnific



Aumento da resistência à insulina foi mais agudo em participantes na pós-menopausa

Sedentarismo

O tempo de sedentarismo também aumentou em média 17 minutos por dia durante a fase de restrição de sono, e em quase meia hora para homens e mulheres na pós-menopausa. “Mesmo levando em conta o fato de que eles ficavam acordados por mais tempo quando o sono era reduzido, os participantes passaram mais tempo inativos do que quando dormiam o suficiente. Isso é notável, pois pessoas mais sedentárias têm um risco maior de desenvolver doenças crônicas”, explicou Zuraikat.

Por sua vez, Maria Fernanda Naufel, nutricionista, pesquisadora pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e coordenadora do Núcleo de Nutrição da Academia Brasileira do Sono (ABS), ressaltou que os efeitos da privação tendem a ser cumulativos. “A persistência de um sono de curta duração ou a instalação de um quadro de insônia crônica resulta em impactos progressivamente negativos à saúde, incluindo o ganho de peso. Estudos demonstram que a redução no tempo de repouso promove alterações nos hormônios.”

Ainda segundo a cientista brasileira, uma maior vigília amplia o período disponível para o consumo de alimentos, inclusive durante a madrugada, período em que o organismo deveria estar em repouso. “O cansaço decorrente da restrição de sono



Nosso estudo mostra que dormir o suficiente pode ajudar a reduzir o risco de ganho de peso e doenças relacionadas à obesidade, como problemas cardíacos e diabetes"

Marie-Pierre St-Onge,
professora de medicina nutricional da Universidade Columbia e líder do estudo

também reduz o gasto energético, uma vez que o indivíduo tende a ser menos ativo e a praticar menos exercícios físicos. Os pacientes também passam a escolher alimentos menos saudáveis, com itens hiperpalatáveis e ultraprocessados”, disse Naufel.

Mais resultados adversos

Em um estudo anterior, a equipe de

St-Onge relatou que mulheres com risco cardiometabólico elevado que reduziram o tempo de sono em cerca de 80 minutos por noite, durante seis semanas, apresentaram aumento da resistência à insulina — um fator de risco para diabetes tipo 2. Os efeitos foram mais pronunciados em participantes na pós-menopausa. Em outro trabalho, os cientistas descobriram que homens e mulheres com risco cardíaco elevado apresentavam um influxo de células inflamatórias no coração depois de uma leve restrição de sono.

Para Beatriz Pereira Vilela, médica nutróloga especialista em estilo de vida, o sono insuficiente deve ser abordado ativamente na prática clínica como fator de risco para ganho de peso e doenças metabólicas. “É um fator de risco que pode ser modificado, assim como a alimentação inadequada ou o sedentarismo. Estudos recentes mostram que, quando ajudamos pessoas que dormem pouco a aumentarem o tempo de descanso, elas naturalmente passam a consumir menos alimentos. Além disso, estudos demonstram que intervenções para melhorar o repouso, como a terapia cognitivo-comportamental para insônia e orientações sobre higiene do sono, contribuíram para a redução do peso em pessoas com obesidade e diabetes. Estima-se que a cada hora a menos de descanso por noite o risco de obesidade aumente 9%.”

Palavra de especialista



Arquivo pessoal

Inclusão na avaliação clínica

“As evidências atuais mostram que alimentação saudável, atividade física regular e sono adequado são pilares igualmente importantes da saúde metabólica. Dormir pouco não apenas reduz a disposição para a prática de exercícios, mas também está associado a um maior consumo calórico, à piora na regulação do apetite, ao aumento da resistência à insulina, a um risco mais elevado de ganho de peso e ao comprometimento da recuperação física e cognitiva. Por isso, a avaliação do sono deve fazer parte da rotina clínica.”

Perguntas simples sobre duração e qualidade do sono, presença de sonolência diurna, roncos, pausas respiratórias e uso de telas antes de deitar podem identificar pacientes em risco. Quando necessário, intervenções — como orientação sobre higiene do sono, regularização de horários e investigação de distúrbios, como a apneia obstrutiva — podem trazer benefícios significativos para a saúde metabólica. Mais do que um descanso, esse período deve ser encarado como uma ferramenta terapêutica capaz de potencializar os resultados obtidos com dieta e exercício físico, tornando as estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes.”

Ana Paula Rocha,
endocrinologista do Hospital Anchieta, em Brasília

Naoki Morimoto/KyotoU



A caverna Üçazl II, no sul da Turquia, local das escavações desde 2021: evidências de que espécies coabitaram o espaço

Naoki Morimoto, da Universidade de Kyoto, um dos autores correspondentes.

Os fósseis de humanos modernos recuperados da Caverna Üçazl II datam de um período entre aproximadamente 50 mil e 60 mil anos atrás. Isso sugere que esses indivíduos encontrados entre a Eurásia e a África

podem representar um parente próximo da linhagem fundadora de todas as populações não africanas vivas hoje. Não se descarta que eles sejam sobreviventes, até então desconhecidos, de uma onda migratória anterior.

Para os cientistas, ao compreender essa janela de coexistência, as descobertas

na Caverna Üçazl II preenchem uma lacuna antiga no registro arqueológico e paleontológico global, podendo reescrever nossa compreensão de como as primeiras espécies humanas interagiram, se comunicaram e compartilharam seus mundos entre si.