



Com no mínimo de 8 horas de sono, você pode diminuir o risco de desenvolver algumas doenças e não perder a farra. Dormir pouco pode baixar as defesas do corpo, pois afeta o funcionamento do sistema imunológico.

O otorrinolaringologista especialista em sono e apnéia, José Antônio Pinto, da ABORL-CCF (Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial) explica que, quando não dormimos, estamos mais suscetíveis a desenvolver doenças causadas tanto por vírus quanto por bactérias. "A privação de sono gera uma resposta imunológica insuficiente e torna o organismo mais suscetível a doenças de uma forma geral.

Desse modo, compromete importantes funções do sistema imunológico, tais como fagocitose e produção de anticorpos, o que facilita, principalmente, as infecções respiratórias, muito comuns durante o verão por causa dos abusos", diz. Sendo assim, temos mais chances de desenvolver resfriados, inflamações e até sofrer alterações de humor, irritabilidade, ter dificuldade de concentração e fadiga. O médico ainda explica que além de alterações de comportamento, memória e atenção, alguns estudos mostram que a falta de sono pode provocar alterações hormonais, como a redução dos hormônios de crescimento e tireoideano, e risco de maior incidência de doenças cardiovasculares.

Não é apenas o número de horas dormidas que influi em uma vida mais saudável. A qualidade do sono também é importante, ou seja, a relação entre horas apenas deitada na cama e as horas em que a pessoa estava mesmo adormecida. A falta de sono de boa qualidade interfere na regulação de substâncias químicas liberadas pelo organismo como resposta a infecções.

Michel Burihan Cahali, otorrinolaringologista e também especialista em ronco e apnéia do sono da ABORL-CCF, revela algumas dicas para potencializar os benefícios de uma noite de sono.

"É importante dormir em um ambiente adequado, livre de estímulos sonoros ou visuais que possam interromper o sono. Refeições volumosas e exercícios físicos vigorosos próximos da hora de dormir atrapalham o sono e devem ser evitados", alerta Cahali. Cuidado ao Volante A falta de noites de sono também leva o nosso cérebro a ficar com as funções instáveis. Após muito tempo sem dormir, ele responde mais lentamente a estímulos que requerem atenção e interpretação. Por isso, se o folião passar a noite em claro, é melhor não dirigir longas distâncias, mesmo que não tenha consumido bebidas alcoólicas.

E se você pensa que depois de dormir algumas horas estará apto para dirigir, tome cuidado. "A privação de sono leva a um aumento da ansiedade, alterações da memória, dificuldade de aprendizado, desequilíbrio hormonal, alterações metabólicas, entre outras alterações. Tais efeitos não são corrigidos com cochilos ao longo do dia. Caso o cochilo tenha duração de mais de 30 minutos, ele pode ser prejudicial e comprometer a arquitetura do sono da noite seguinte", explica José Antônio Pinto. Dirigir após muitas horas sem dormir aumenta em várias vezes a probabilidade de acidentes, alerta Michel Cahali. Se este motorista dirige sem um acompanhante, o risco de colisões é ainda maior. O médico ainda aconselha não lutar contra o impulso do próprio organismo que precisa dormir e também para que seja observado o número adequado de horas de sono diariamente, para poder aproveitar as festas até o fim.

Para usufruir o feriado com segurança, valem as dicas de José Antonio Pinto. "As brincadeiras de carnaval fazem parte de nossa cultura e esta tradição deve ser festejada com responsabilidade. Manter o corpo bem hidratado e alimentado é fundamental, mas fundamental

também é descansar e nada como um sono saudável para recarregar as energias", finaliza. Por isso, brinque a vontade, mas lembre-se de descansar e repor as energias para os outros dias de folia. Fonte: Sintonia