



—Revisão mostra que elas sofrem mais com insônia, por exemplo

Até no sono as mulheres diferem dos homens

Os homens geralmente são cronotipos mais tardios; ou seja, vão para a cama e acordam mais tarde, conforme as pesquisas



LINDSEY LEAKE
FORTUNE

Mulheres e homens dormem de formas diferentes e, por isso, seus distúrbios do sono não devem ser tratados da mesma maneira, sugere uma nova pesquisa que explora as características biológicas de conseguir dormir bem. Homens têm mais probabilidade de sofrer de apneia obstrutiva do sono, enquanto mulheres têm mais probabilidade de sofrer de insônia e relatar menor qualidade de sono.

Essas são algumas das conclusões de uma revisão de literatura publicada em abril na revista *Sleep Medicine Reviews*. Os pesquisadores são das Universidades Harvard e Stanford, nos Estados Unidos, e da Universidade de Southampton, no Reino Unido.

Esta pesquisa é tanto sobre medicina de precisão quanto sobre as disparidades do sono entre os sexos, diz a coautora Renske Lok, PhD e pesquisadora de pós-doutorado no Centro de Sono e Ciências Circadianas de Stanford. “Estamos tentando nos afastar da



solução única para todos”, disse à *Fortune*. “Precisa ser mais personalizada.”

Entender como e por que o sexo biológico afeta diversos distúrbios do sono é um passo crítico em direção ao tratamento individualizado. No entanto, a longa falta de inclusão de mulheres na pesquisa biomédica e comportamental é um obstáculo. Os Institutos Nacionais de Saúde não exigiam que os estudos considerassem o sexo como uma variável biológica até 2016.

“A maior descoberta é que definitivamente temos de melhorar na inclusão de mulheres em nossos desenhos de pesquisa”, afirma Renske. “Historicamente, mulheres não foram incluídas tanto quanto homens, em parte porque sempre se as-

Uma dificuldade a mais para eles

Homens têm mais probabilidade de sofrer de apneia obstrutiva do sono, comprovam estudos

sumiu que os resultados dos homens se traduziriam automaticamente para as mulheres. E estamos começando a descobrir mais e mais que este não é o caso.”

SEXO E RITMO CIRCADIANO. As mudanças mentais, físicas e comportamentais que seu corpo experimenta em um período de 24 horas são chamadas de ritmos circadianos. Quase todos os órgãos e tecidos têm os próprios ritmos e, juntos, formam uma espécie de relógio biológico mestre que é particularmente sensível à luz e à escuridão.

À noite, seu cérebro produz mais do hormônio do sono, melatonina, que faz você se sentir cansado. Em um estudo revisado por Renske e seus co-

legas, mulheres secretaram melatonina mais cedo à noite do que homens.

Isso está alinhado com outras pesquisas, mostrando que os homens tipicamente são cronotipos mais tardios; ou seja, vão para a cama e acordam mais tarde do que as mulheres. Como tal, homens tendem a ter pior jetlag social, quando seu relógio biológico não se alinha com o horário tradicional das demandas sociais, como trabalhar em um emprego das 9h às 17h.

Outro estudo mostrou que a temperatura corporal central – que é mais alta antes do sono e mais baixa poucas horas antes de acordar – também atingiu seu pico mais cedo em mulheres. Outra pesquisa descobriu que os períodos circadianos das mulheres eram cerca de seis minutos mais curtos do que os dos homens: 24,09 horas ante 24,19.

“Embora esta diferença possa ser pequena, é significativa. O desalinhamento entre o relógio corporal central e o ciclo de sono/vigília é aproximadamente cinco vezes maior em mulheres do que em homens”, disse Renske em um comunicado à imprensa sobre

o trabalho de sua equipe. “Imagine se o relógio de alguém estivesse constantemente adiantando ou atrasando seis minutos. Ao longo dos dias, semanas e meses, essa diferença pode levar a um desalinhamento perceptível entre o relógio interno e os estímulos externos, como luz e escuridão.”

Por que só agora?
Diferenças não eram vistas pois pesquisas só se fixavam neles e os resultados eram, então, generalizados

“Perturbações nos ritmos circadianos foram associadas a vários problemas de saúde, incluindo distúrbios do sono, distúrbios do humor e função cognitiva prejudicada”, afirmou. “Mesmo pequenas diferenças nos períodos circadianos podem ter implicações significativas para a saúde e bem-estar geral.”

A terapia cognitivo-comportamental é uma opção para colocar seu ritmo circadiano nos eixos – especialmente se os relógios biológico e social não combinam – diz Alaina Tia- ☺