

## Saúde



NOVO ESTUDO

Droga é promessa contra Parkinson

"Parente" do Ozempic foi capaz de conter progressão de sinais da doença



## ENTREVISTA

## Alejandro Iranzo/NEUROLOGISTA

Pesquisador espanhol explica que problemas no sono podem indicar doenças, como Parkinson ou Alzheimer, e que o tipo de sonho pode mostrar os males que estão por vir

JESSICA MOUZO

De 10 dias

O sonho pode dar alguns pistas sobre o estado de saúde de um paciente. Assim como o bom sono sustenta um dos pilares do bem-estar físico e mental, os problemas para conciliar o sono ou a qualidade dele servem como guia para os médicos detectarem patologias ocultas ou que estão por vir. Até mesmo os pesadelos fornecem informações. Alejandro Iranzo, neurologista do Hospital Clínic de Barcelona, conta que sua equipe descobriu, após anos de pesquisa, que o transtorno do comportamento do sono REM pode ser um indicativo dos primeiros sinais da doença de Parkinson.

— Quando estamos dormindo na fase REM, estamos paralisados. O cérebro diz ao músculo para não se mover porque você está sonhando. Mas há pessoas com mais de 50 anos que têm um transtorno de comportamento do sono REM, no qual essa parte do cérebro não funciona e, com o que sonham, que são pesadelos, podem se mover: falam, gritam, chutam e até caem da cama. Vimos que, após cinco anos de diagnóstico, 25% desenvolvem a doença de Parkinson; e após dez anos, esse percentual sobe para 75%. É o início da doença de Parkinson ou demência, que, em vez de começar com problemas de memória ou tremores, começa com o transtorno do sono — revela o neurologista, que é chefe da Unidade do Sono no hospital.

Iranzo também é professor na Universidade de Barcelona (UB) e acabou de ser promovido diretor da recém-criada cátedra de Saúde do Sono, que será focada em promover o ensino, a formação, a pesquisa e o cuidado.

— O sono é importante para viver, mas é pouco conhecido: não sabemos com muita precisão como funciona e, se não funciona, que importância pode ter para a qualidade de vida do paciente — o especialista espanhol adverte.

## Como tem evoluído nosso padrão de sono?

Há uma epidemia de falta de sono. O recomendável, de acordo com a idade, é dormir de sete a nove horas. E quando você faz estudos populacionais, vê que 24% da população dorme menos do que o recomendado. São pessoas que não conseguem dormir ou que têm seu sono interrompido. Agora, dormimos, em média, seis horas a menos por semana do que há 18 anos, e se compararmos com 25 anos atrás, ainda dormimos muito menos.

## O que marca a transição entre dormir mal e ter um distúrbio do sono?

Apesar de que sofre e no dia seguinte paga por isso vem ao hospital ou reclama ao



Calculo viciado. Médica alerta que remédios prescritos para a insônia a poder servir para fazer dormir, mas criam dependência e tolerância, fazendo com que as pessoas precisem deles cada vez mais

## 'HÁ UMA EPIDEMIA DE FALTA DE SONO, 24% DORMEM POUCO'

médico. Os médicos conseguem perceber quem está exausto, pouco concentrado, sonolento, irritável, abatido, deprimido ou ansioso, porque essa falta de sono faz com que não haja estabilidade emocional, nem bom desempenho.

## Sonhar influencia a qualidade do sono?

Ninguém escolhe o que vai sonhar e ninguém decide se vai se lembrar ou não. Nós não damos muita importância aos sonhos. O que acontece é que, evidentemente, para as pessoas que têm muitos pesadelos, é aterrorizante ir dormir. Há alguns pesadelos que indicam que tenho que escapar de um acidente ou que um trem vai me atropelar e tenho que correr, isso é típico do sonambulismo. Se sonho, por exemplo, que não encontro o carro no estacionamento onde o deixei ou se o chefe me dá muito trabalho e não consigo terminar, pode ser típico de apneia. Se é um sonho de que alguém vem me atacar e tenho que me defender, pode ser um transtorno de comportamento do sono REM. O tipo de sonhos, não sabemos por que, mas vai nos indicando como um guia que tipo de doença um paciente pode ter.

## O que é dormir bem?

Primeiro, é preciso considerar a quantidade de sono: tentar marcar entre seis e sete e nove horas. E saber que se você estiver dormindo mais de dez horas, algo está errado e se dormir menos de seis, também. Depois, é necessário considerar a qualidade do sono, que você pode inferir ou estimar simplesmente quando acordar: se você acordar com um sono reparador, como se tivesse recarregado as baterias, ou não.

## Dormir bem é uma espécie de reabilitação no cérebro?

O que você vê no nível cerebral, com estudos em animais e neuroimagem, é que algumas células estão se recuperando, descansando, e outras se reparando. E, depois, em nível de memória, também estão sendo eliminadas aquelas lembranças que não importam. Dormir é como uma lixeira de reciclagem, com memórias que você joga fora e outras que armazena. E então, também é importante em nível de estabilidade emocional, hormonal, endócrino e imunológica: quando você não dorme, fica



"Dormir é como uma lixeira de reciclagem, com memórias que você joga fora e outras que armazena"

"Há uma associação direta entre dormir pouco ou mal, com obesidade, câncer, hipertensão, diabetes e doenças neurodegenerativas"



mais irritável, menos concentrado, mais abatido, com mais tendência a ter infecções banais e mais distúrbios hormonais.

## Até onde podem chegar os danos de dormir mal?

A longo prazo, há uma associação direta, às vezes, bidirecional, entre dormir pouco ou mal, com obesidade, hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, alguns tipos de câncer e algumas doenças neurodegenerativas como o Alzheimer.

## Os ansiolíticos são amigos ou inimigos?

Esses medicamentos são dados para a insônia. Os medicamentos que temos para induzir o sono são bastante bons, mas a grande maioria deles é viciante e cria tolerância: eles funcionam bem para você, mas depois de um tempo, não mais, e você tem que aumentar a dose. É um círculo vicioso. Então, para nós, o máximo é dar o tratamento hipnótico por algumas semanas e você precisa concordar desde o início que o problema que está tirando seu sono não será tratado com medicamentos para toda a vida.

## Dormir demais também é ruim?

Dormir demais é um sinal de que você dorme pouco ou, mesmo que durma horas necessárias, não é um sono de boa qualidade. Se eu dormir cinco horas de segunda a sexta porque tenho que entregar um trabalho na sexta, no sábado vou dormir muito mais. Isso talvez também esteja indicando que esse sono é de má qualidade, porque você tem apneia, a sua respiração para, e você acordar por um ou dois segundos, sem perceber. Dessa forma, você acaba tendo um sono superfragmentado, que não é reparador.

## É um sinal de alerta acordar à noite mesmo que depois se volte a dormir?

Não, não é um problema patológico. A cada 20 ou 30 minutos, todos nós acordamos para mudar de posição. Acordar brevemente, por alguns segundos, e depois adormecer novamente, não é uma doença.

## Como os hábitos alimentares influenciam no sono?

É senso comum: se você comer muito tarde, terá o estômago muito cheio e isso não facilitará a digestão. Da mesma forma que se você for dormir também cheio de preocupações ou se tiver dormido pouco, com uma baixa glicemia, não ajudará a conciliar o sono.

## Como as telas mudam nossas dinâmicas de sono?

O ideal é que você associe a cama apenas ao ato de dormir. Durante as horas próximas de quando você vai dormir, é preciso ter tranquilidade e pouca luz. As telas de um tablet, celular ou computador chegam até a retina e isso te mantém alerta.