

## Carneirinhos perturbadores

Novos estudos tentam esclarecer as possíveis causas da insônia **POR ROGÉRIO TUMA**

**O** ENCONTRO ANUAL das sociedades profissionais que estudam o sono e suas doenças, o Sleep 2009, que ocorreu entre os dias 6 e 11 de junho, nos Estados Unidos, trouxe muita luz para as noites maldormidas. Mas também vai tirar o sono de muita gente.

Não sabemos ao certo quantas horas de sono precisamos por dia. O que normalmente se recomenda a adultos são oito horas. Para adolescentes, nove. Mas sabemos que um bom sono é aquele que nos faz sentir descansados, alertas e produtivos durante o resto do dia.

Não se sabe como ocorre a insônia primária, já que ela não apresenta uma causa evidente. Porém, um estudo apresentado nesse encontro de especialistas indica que a falta de um aminoácido, o GABA (Ácido Gama Aminobutírico), é uma das importantes alterações químicas que ocorrem nos indivíduos que sofrem de insônia.

O doutor John Winkelman, da Harvard Medical School, em Massachusetts, demonstrou que esse aminoácido tem seu nível reduzido em 30% nos cérebros de insônes, quando comparados com indivíduos normais. O baixo nível desse neurotransmissor, que ocorre também durante o dia, provoca um estado de hiperdespertar.

**A genética também** tem seu papel. Um estudo feito com adolescentes insônes demonstrou que existe um mecanismo genético que associa insônia a depressão e ansiedade. O doutor Phillip Gehrman, da Universidade da Pensilvânia, comparou dois grupos de gêmeos, idênticos e não idênticos, com idades entre 8 e 17 anos. Foram encontradas, nos gêmeos idênticos, fortes associações com insônia, depressão e ansiedade. O risco de um gêmeo idêntico apresentar o problema (se seu irmão o tiver) é bem maior do que quando comparados com gêmeos originados de dois óvulos diferentes.

No Sleep 2009, muitas técnicas para



**“Eu nunca durmo quando estou muito feliz, muito triste ou com um homem estranho na minha cama”**

Edna O'Brien,  
romancista irlandesa

**Química.** Quem dorme bem costuma ter na quantidade certa um aminoácido chamado GABA

melhorar a qualidade do sono foram avaliadas. Algumas se mostram bem eficientes, como meditação, ioga e terapia cognitiva comportamental. Em poucas sessões, pessoas que apresentavam insônia primária melhoram a ponto de reduzir ou não precisar mais de medicamentos e apresentam sono de melhor qualidade.

Dormir bem é um importante requisito para trabalhar bem durante o dia. É de suma importância principalmente durante as primeiras décadas de vida, enquanto nosso cérebro é mais maleável, está em formação.

Por isso, pais devem controlar com rigidez o tempo de sono de seus adolescentes, mesmo que isso tire o seu próprio sono.

**Outro estudo que** deve fazer os pais pensarem bastante. O doutor James Gangswisch, da Universidade Colúmbia, avaliou mais de 15 mil adolescentes para concluir que 7,3% deles apresentavam depressão e 13% tinham pensamentos suicidas. Adolescentes que podiam ficar acordados até a meia-noite, ou mais, mostravam um risco 25% maior de sofrer de depressão e 20% mais chances de ter ideias suicidas. Segundo os autores, achar que adolescentes são maduros o suficiente para perceber a sua necessidade de sono é um erro.

Outro erro é achar que à noite se produz melhor. O argumento usado por alguns estudantes de serem notívagos foi por água abaixo com o estudo apresentado por Jennifer Peszka, do Hendrix College, no Arkansas. Nesse estudo, além de indicar que o sono ruim piora o desempenho na escola, a autora demonstrou que quem tira as piores notas na escola e no vestibular são os alunos que preferem passar a noite acordados, estudando. Parece até que pais muito liberais estão ficando politicamente incorretos. ●