

# Estudo aponta relação entre pouco sono e doenças cardiovasculares

Pesquisas trazem novas revelações especialmente a respeito dos efeitos da obesidade entre crianças e adolescentes

## REDAÇÃO

Dormir menos que oito horas diárias pode ser um fator de risco para doenças cardiovasculares futuras. Tudo começa com o desenvolvimento de resistência à insulina, depois vem o ganho de peso, a diabetes e outros fatores. O alerta – feito especialmente aos adolescentes – é de Bruno Geloneze, professor e endocrinologista da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** que atua no Gastrocentro e que lidera o grupo de pesquisa multicêntrico **Brazilian Metabolic Syndrome Study (Brams)**.

“Alguns adolescentes estão ficando acordados de madrugada porque inacreditavelmente estão estressados e não porque estão felizes. E dormir menos leva a uma piora da ação e da resistência à insulina, independentemente do ganho de peso”, constatou o médico. “As oito horas não são só para descanso. São para que o metabolismo funcione adequadamente”.

Apesar disso, “higienizar” a rotina de sono pode produzir intercepções positivas. Aconselhamentos sobre mudanças de hábitos – dormir na hora certa e, pelo menos, em uma quantidade mínima – po-

“

Alguns adolescentes estão ficando acordados de madrugada porque inacreditavelmente estão estressados e não porque estão felizes. E dormir menos leva a uma piora da ação e da resistência à insulina, independentemente do ganho de peso”

**Bruno Geloneze**, professor e endocrinologista

dem ser mais importantes até, em termos de saúde pública, do que incentivar exames para detectar a resistência à insulina, que, no caso, atua como um aviso para o desenvolvimento da diabetes.

O resultado deste e de outros dois estudos do Brams



**RISCOS.** Adolescentes com pouco sono, que engordam ou não, podem apresentar alterações metabólicas

traz novas revelações a respeito dos efeitos da obesidade infantil sobre a resistência à insulina. Foram desenvolvidos no Laboratório de Investigação em Metabolismo e Diabetes (Limed) e contam com o suporte de Geloneze, de cinco subinvestigadores e de mais de 30 colaboradores.

Em vários estudos, adolescentes que dormem pouco e engordam são os que mais têm atenção dos profissionais da saúde. No entanto, os que dormem pouco e não engor-

dam passariam despercebidos. Ainda assim, eles correm sérios riscos. Quando não se dorme bem, alterações metabólicas podem atacar o organismo do adolescente.

O histórico dessas descobertas começou com a percepção da concomitância da obesidade, dislipidemia, alteração da glicose e hipertensão, embasadas na resistência à insulina (quando as células do corpo respondem cada vez menos à insulina).

Em 1988, o cientista Gerald

Reaven percebeu essa correlação e chamou essas patologias de “síndrome X”, que depois receberam o nome de síndrome plurimetabólica e de síndrome metabólica (com predomínio de adiposidade abdominal e resistência à insulina).

Geloneze disse que lamentavelmente a resistência à insulina leva a um risco aumentado de diabetes na vida adulta e a outras doenças cardiovasculares, como infarto e acidente

vascular cerebral (AVC).

## MÉTODOS

O grupo empregou o método Homa, que mede glicemia e insulina, e estabeleceu uma equação para ver se a pessoa tem insulina ou não. A avaliação é feita mediante coleta de sangue em jejum.

A equação calcula glicemia vezes insulina e divide por 405, um número “cabalístico”. O índice obtido, acima de 2,71 em adultos, aponta que a pessoa tem resistência à insulina. Esse referencial é adotado pela América Latina e por países miscigenados, como Turquia, Irã e outros, por acharem a identificação com a população brasileira mais adequada.

Um grupo de mais de mil adolescentes foram divididos em dois grupos: os que dormiam mais ou menos do que oito horas por dia. Os que dormiam menos tinham um pouco mais de obesidade central do que os que dormiam mais, embora tivessem peso semelhante.

Veio a comprovação: dormir menos piora a ação da insulina, independentemente do ganho de peso.