

Estudo compara padrões de sono e ajuda a dormir melhor

2017-08-11 23:23:04

Investigadores norte-americanos fizeram estudos no sentido de saberem quem tem um sono de melhor qualidade, quem se deita tarde e dorme poucas horas, mas seguidas ou, quem se deita cedo mas acorda várias vezes durante a noite. A resposta é conclusiva e faz todo o sentido.



Cada pessoa tem o seu padrão de sono

Muitos são os estudos relacionados com o sono. Cada pessoa tem um padrão de sono diferente, adequado ao seu modo de vida. Há quem tenha sono mais cedo, há quem aguente bem a noite acordado, há quem adormeça assim que se senta no sofá, e há ainda quem, com poucas horas de sono, acorde fresco para mais um dia.

Um estudo realizado por cientistas norte-americanos revela-nos que quem se deita mais tarde mas dorme sem interrupções tira melhor partido do sono do que quem se deita cedo mas leva a noite a acordar e a levantar-se. Apesar de nenhuma das opções ser vista como adequada e longe da ideal, o sono sem interrupções tem vantagens.

As pessoas que dormem poucas horas mas seguidas conseguem descansar o cérebro, ao contrário de quem se deita cedo mas acorda várias vezes. Quem acorda várias vezes pode não atingir todas as fases do sono o que faz com que não seja reparador.



Sono é fundamental para recuperar do stresse do dia

Patrick Finan um dos investigadores, conduziu um estudo com 62 pessoas saudáveis. Divididos em 3 grupos, passaram 3 dias e 3 noites num laboratório, e tiveram de responder a questões sobre as suas emoções e o seu humor. Um grupo era acordado várias vezes durante a noite, outro só podia dormir mais tarde, mas sem ser acordado, e outro ainda, dormia a noite normalmente como de costume.

Ao ser comparado o humor dos 3 grupos, Finan chegou à conclusão que os participantes dos dois primeiros grupos mostravam sinais de má disposição, logo depois da primeira noite. Mas nas noites seguintes, o 2º grupo, que dormia tarde mas sem interrupções mostrava melhor humor. O que leva a concluir que a interrupção do sono não deixa a pessoa libertar-se do stresse do dia anterior. Os participantes que não puderam dormir muito tempo seguido, mostraram dificuldade em chegar às fases de sono mais reparadoras.



O sono é composto por 4 fases e todas elas são importantes:

- Na **1ª fase** do sono a pessoa já não está desperta mas é facilmente acordada. Esta fase dura mais ou menos 5 a 10 minutos e é habitual, se a pessoa for acordada nesta fase, que diga que não estava a dormir;
- Na **2ª fase** do sono a pessoa vai perdendo a consciência de onde está, a temperatura do corpo começa a descer e a respiração e os batimentos cardíacos baixam. Esta fase dura mais ou menos 20 minutos e vai sendo repetida ao longo da noite.
- Na **3ª fase** do sono os músculos descontraem e a tensão arterial baixa. A pessoa encontra-se no sono mais profundo. Nesta fase os barulhos em redor dificilmente acordam a pessoa. É o sono considerado reparador.
- Na **4ª fase** surgem os sonhos, os olhos mexem-se com rapidez. O cérebro nesta fase começa a ficar mais ativo. A atividade cerebral e a respiração aumentam.

O sono não segue estas fases de forma sequencial. Começa na 1ª fase, segue para a 2ª e 3ª mas antes de chegar à 4ª fase repete a 2ª fase. Durante o tempo de sono, a pessoa repete as fases 4 a 5 vezes.

Por **Célia Simões** para Pplware Kids