

Crianças ficam mais doentes à noite: culpa é do relógio biológico.

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:27/02/2009

Tudo está bem até que chega a hora de ir para a cama. O ouvido começa a incomodar, a respiração fica ofegante, a febre vai às alturas. Para completar o quadro desolador, o consultório médico está fechado e o pediatra não atende ao celular. Pode parecer muita falta de sorte, mas a situação é comum em casas com crianças. Muitos sintomas costumam piorar à noite, e essa situação tem explicação científica. Saiba mais...

Tudo está bem até que chega a hora de ir para a cama. O ouvido começa a incomodar, a respiração fica ofegante, a febre vai às alturas. Para completar o quadro desolador, o consultório médico está fechado e o pediatra não atende ao celular. Pode parecer muita falta de sorte, mas a situação é comum em casas com crianças. Muitos sintomas costumam piorar à noite, e essa situação tem explicação científica. O ritmo circadiano, conhecido como relógio biológico, é o grande responsável pelas noites em claro no quarto dos pequenos. "No estado de vigília, todos os sistemas orgânicos estão em prontidão e ação máximas, incluindo aqueles responsáveis pela defesa do organismo contra infecções. À noite, esses sistemas ficam menos ativos, como se estivessem em estado de dormência", explica o pediatra Evandro Baldacci, do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo. Segundo ele, a ação dos mediadores anti-inflamatórios do organismo diminui na ausência de luz solar, facilitando a liberação da resposta inflamatória. "Por isso se tem mais febre à noite, a dor piora... E vale também para os adultos; o ritmo circadiano existe em todos nós", afirma o médico. Marco Aurélio Palazzi Safadi, coordenador do setor de pediatria do Hospital São Luiz e professor da disciplina na Santa Casa de São Paulo, explica que a queda no nível de cortisol no sangue durante a noite favorece o agravamento de alguns sintomas. "Principalmente aqueles relacionados aos brônquios, como asma e bronquite, que tendem a piorar", diz. Paralelamente, a histamina, que interfere nos processos alérgicos, está mais presente durante esse período, facilitando sintomas alérgicos diversos, como rinites e urticárias. Outro problema muito comum de madrugada são as crises asmáticas. De acordo com o pediatra Wellington Gonçalves, do Departamento Científico de Alergia e Imunologia da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria), além da influência do relógio biológico, as crises "estão provavelmente relacionadas ao fato de [a criança] estar deitada, o que dificulta a drenagem das secreções pulmonares. A movimentação da musculatura que auxilia a respiração também fica limitada". Safadi também acredita na interferência da posição do corpo, que piora problemas como otite, sinusite e rinite. "Em pé, a gravidade facilita a drenagem dos líquidos. Quando a criança deita, a secreção mucóide pressiona as cavidades, causando mais desconforto e desencadeando tosse", diz. No caso dos asmáticos alérgicos, há outro fator desencadeante. "À noite, o contato com os alérgenos -colchão, travesseiro, cortina- é mais íntimo. A gente dorme com o inimigo, o ácaro que vive na nossa cama", afirma Gonçalves, da SBP. Noites no hospital - A funcionária pública federal Luciana Frade, 38, mãe de Pedro, 4, e Júlia, 1, sabe bem do que o médico está falando. Ela já perdeu as contas das noites em que precisou levar o filho ao hospital com uma crise de asma. "Toda vez que fui ao pronto-socorro porque o Pedro estava com dificuldade de respirar, sem exceção, foi de madrugada", conta. O mesmo quadro pode ser observado em crianças que sofrem de rinite alérgica. Na crise aguda, deve-se abrir a janela do quarto, ir para a varanda e tomar um pouco de ar fresco. "Muitas vezes, só de se deslocar para o

hospital já há uma melhora". A nebulização também pode ajudar a aliviar o quadro.Fonte: Rachel Botelho/ Folha Online<http://noticias.ambientebrasil.com.br/noticia/?id=43980>