Sono x Neurônios

Biologia & Ciências

Enviado por: _marileusa@seed.pr.gov.br

Postado em:24/03/2014

Falta de sono pode provocar perda de neurônios, diz pesquisa Por BBC (Ciência e Saúde) Estudo, feito em camundongos, identificou morte de 25% de certas células do cérebro após noites mal dormidas. A falta de sono pode ter consequências mais sérias do que se imaginava, como a perda permanente de neurônios, revela um novo estudo feito por cientistas americanos. Em camundongos, a falta prolongada de sono levou à morte de 25% de certas células do cérebro, destaca a pesquisa, publicada na revista científica The Journal of Neuroscience. Cientistas responsáveis pelo estudo acreditam que se o resultado for semelhante em humanos, seria inútil tentar 'compensar' as horas de sono perdidas. Eles estimam que um dia será possível desenvolver uma droga para proteger o cérebro dos efeitos negativos das noites mal dormidas. O estudo analisou ratos de laboratório que foram mantidos acordados para replicar a falta de sono tão característica da vida moderna, ora por turnos de trabalho noturnos ou horas demais passadas no escritório. Análise Para conduzir a pesquisa, uma equipe de cientistas da Universidade da Escola de Medicina da Pensilvânia estudou certas células do cérebro que mantêm o cérebro alerta. Dias depois de seguirem um padrão de sono semelhante àquele dos que normalmente trabalham em turnos noturnos - três dias de jornadas noturnas com apenas quatro a cinco horas de sono durante o dia - o camundongos perderam 25% de seus neurônios, em parte do tronco cerebral. Os pesquisadores dizem que essa é a primeira evidência de que a falta de sono pode levar à morte de células do cérebro. Eles acrescentam, entretanto, que mais pesquisas são necessárias para descobrir se pessoas que dormem pouco correriam maior risco de dano cerebral permanente. Segundo uma das responsáveis pela pesquisa, Sigrid Veasey, 'nós temos evidência de que a falta de sono pode levar a uma lesão irreversível'. 'Isso pode ter acontecido em um animal simples, mas indica que nós precisamos pesquisar melhor esse efeito em humanos'. Ela afirmou que o próximo passo é fazer um exame post-mortem nos cérebros de pessoas que dormiam pouco para buscar indícios de perda de células cerebrais. A longo prazo, os cientistas acreditam ser possível desenvolver um medicamento para proteger os neurônios, ao estimular a química natural envolvida na recuperação do sono. Segundo Hugh Piggins, da Universidade de Manchester, o experimento indica o que pode dar errado no cérebro humano a partir do estudo em ratos. 'Os autores traçam paralelos com as pessoas que trabalham em turnos à noite e sugerem como a privação crônica de sono pode afetar negativamente não só a saúde física, mas também mental', disse Piggins. 'Essa hipótese terá de ser, no entanto, testada com mais pesquisas. No entanto, é consistente com muitos relatos médicos sobre a importância dos ciclos de sono para a melhoria do bem estar.' Esta notícia foi publicada em 19/03/2014 no site g1.globo.com. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.