

Pouco sono pode gerar doenças em adolescentes

Pesquisas desenvolvidas na **Unicamp** (**Universidade Estadual de Campinas**) trazem novas revelações a respeito dos efeitos da obesidade entre crianças e adolescentes: dormir menos que oito horas diárias pode ser um fator de risco para doenças cardiovasculares futuras.

Segundo os estudos, o começo de tudo é a resistência à insulina. Depois vêm o ganho de peso, o diabetes e outros fatores. O alerta é de Bruno Geloneze, professor e endocrinologista da **Unicamp** que atua no Gastrocentro e que lidera um grupo de pesquisa multicêntrico.

“Alguns adolescentes estão ficando acordados de madrugada porque inacreditavelmente estão estressa-

8

horas é o tempo necessário para que o organismo se desenvolva de forma saudável, evitando problemas de saúde

dos, 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, alterações precoces podem estar sendo interceptadas com um aconselhamento de higieni-

zação dos hábitos do sono, que consiste em dormir na hora certa e pelo menos numa quantidade mínima. A higienização pode ser mais importante até, em termos de saúde pública, do que incentivar exames para detectar a resistência à insulina, que pode atuar como um aviso para o desenvolvimento do diabetes.

Adolescentes que dormem pouco e engordam são os que mais têm atenção dos profissionais da saúde. No entanto, os que dormem pouco e não engordam passariam despercebidos. Só que na verdade eles correm sérios riscos. Quando não se dorme bem, alterações metabólicas podem atacar o organismo do jovem. **METRO**