

## Ir dormir sempre depois da meia-noite pode acelerar o envelhecimento do cérebro, aponta pesquisa

---

*Pesquisa com mais de 28 mil pessoas aponta que manter o hábito de ir para a cama após a meia-noite pode estar associado à redução da massa cinzenta e ao declínio cognitivo precoce*

ATribuna.com.br

Ir para a cama tarde da noite pode não ser apenas um hábito inofensivo: uma nova pesquisa sugere que dormir após a meia-noite, de forma recorrente, pode estar diretamente associado ao envelhecimento precoce do cérebro e à perda de funções cognitivas.

O estudo, publicado na revista científica *Sleep Health*, analisou dados de mais de 28 mil pessoas no Reino Unido e concluiu que indivíduos que dormem entre meia-noite e 2 da manhã apresentam menor volume de massa cinzenta em diversas áreas do cérebro — um sinal comum de declínio cognitivo.

### O que a ciência descobriu sobre o sono e o cérebro?

Os pesquisadores usaram exames de ressonância magnética para avaliar os cérebros dos participantes, além de questionários sobre os hábitos de sono. Com isso, foi possível comparar diferentes janelas de horário para dormir:

Antes das 22h

Entre 22h e 23h

Entre 23h e 0h

Após a meia-noite (0h–2h)

Os resultados mostram que os que dormiam após a meia-noite apresentaram volumes menores em áreas-chave do cérebro, especialmente no córtex pré-frontal — região responsável por funções como memória, tomada de decisões e controle emocional.

### O que é a massa cinzenta?

A massa cinzenta é composta por corpos celulares de neurônios e está diretamente ligada ao processamento de informações no cérebro. Sua redução está relacionada a doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, além de comprometimento da memória e da capacidade de concentração.

### **Dormir tarde afeta o relógio biológico**

O estudo reforça a importância do alinhamento entre o sono e o ritmo circadiano — o ‘relógio biológico’ natural do corpo. Alterar constantemente esse ritmo pode desregular a produção de hormônios como a melatonina, dificultando a regeneração celular e afetando negativamente o funcionamento cerebral. Segundo os especialistas, a hora em que dormimos pode importar tanto quanto a quantidade de horas dormidas.

### **O impacto vai além da cognição**

Além do cérebro, dormir tarde está associado a problemas metabólicos, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e até doenças cardiovasculares. Segundo a Fundação Nacional do Sono dos EUA, o ideal é manter uma rotina regular e procurar dormir entre 22h e 23h, para respeitar os ciclos naturais do organismo.

### **Dicas para dormir mais cedo e proteger o cérebro**

Se você tem dificuldade para dormir cedo, algumas mudanças simples de hábito podem ajudar a reverter esse quadro:

Evite o uso de telas (celular, computador, TV) ao menos 1 hora antes de dormir

Diminua o consumo de cafeína e álcool no período da noite

Crie um ambiente escuro, silencioso e confortável para o sono

Mantenha uma rotina regular de horários para dormir e acordar

Faça atividades relaxantes à noite, como leitura leve, banho morno ou meditação

### **Dormir mal hoje pode custar caro amanhã**

Ainda que o envelhecimento do cérebro seja um processo natural, os especialistas alertam que hábitos noturnos ruins podem acelerar esse caminho. Assim, não basta dormir por muitas horas — o horário em que você vai para a cama faz diferença. A recomendação, segundo os cientistas, é tentar dormir antes das 23h sempre que possível e priorizar a qualidade do sono como parte da saúde cerebral.

<https://www.atribuna.com.br/variedades/ir-dormir-sempre-depois-da-meia-noite-pode-acelerar-o-envelhecimento-do-cerebro-aponta-pesquisa-1.468730>

**Veículo:** Online -> Site -> Site A Tribuna - Santos/SP