

Insônia crônica acelera envelhecimento cerebral em idosos, mostra estudo

-
- A pesquisa envolveu 2.750 adultos cognitivamente saudáveis com idade média de 70 anos
- Problemas de sono a partir da meia-idade podem ser sinais precoces de neurodegeneração

Ariana Eunjung Cha
The Washington Post

A falta de sono persistente pode ser muito pior do que um incômodo passageiro —gradualmente deteriorando a memória e a acuidade mental, de acordo com nova pesquisa.

Um estudo publicado na quarta-feira (10) na *Neurology*, revista da Academia Americana de Neurologia, identifica uma ligação preocupante: idosos que sofrem de insônia crônica parecem ter maior probabilidade de experimentar um envelhecimento acelerado do cérebro. Essas mudanças são reveladas tanto em testes cognitivos quanto em exames de imagem que mostram a estrutura alterada do cérebro.

A pesquisa envolveu 2.750 adultos cognitivamente saudáveis com idade média de 70 anos. Os participantes, que foram acompanhados em média por 5,6 anos, passaram por testes anuais de funcionamento executivo, raciocínio visoespacial e outras dimensões da cognição.

Os dados mostraram que 14% daqueles com insônia crônica desenvolveram comprometimento cognitivo leve ou demência, enquanto 10% das pessoas sem insônia crônica desenvolveram.

Os pesquisadores afirmam que essa diferença é significativa em um estudo desse tipo. Aqueles com insônia crônica estão envelhecendo o equivalente a 3,5 anos adicionais, uma descoberta baseada no desempenho cognitivo médio e biomarcadores cerebrais esperados para diferentes faixas etárias.

Diego Z. Carvalho, especialista em medicina do sono da Clínica Mayo e autor principal do estudo, diz que o trabalho apoia evidências crescentes de que o sono subótimo, já a partir da meia-idade (dos 40 aos 59 anos) , pode prenunciar

neurodegeneração. Ele observou que o estudo mostra apenas uma associação e não causalidade.

"Também pode ser que o sono ruim no início possa ser um indicador de declínio cognitivo", diz Carvalho. "É muito difícil desembaraçar isso."

Santiago Clocchiatti-Tuozzo, residente de neurologia no Hospital Yale New Haven que estuda sono e saúde cerebral, diz que uma descoberta importante no estudo foi que pessoas com insônia que dormiam menos horas tiveram piores resultados, incluindo desempenho cognitivo mais fraco e mais alterações cerebrais.

"Se confirmados em estudos futuros, esses resultados poderiam ajudar a moldar estratégias para preservar a saúde cerebral a longo prazo, considerando não apenas a qualidade do sono, mas também quanto tempo as pessoas dormem", diz Clocchiatti-Tuozzo, que não esteve envolvido no estudo.

A pesquisa sobre sono e saúde cerebral aumentou na última década, revelando ligações importantes entre sono ruim e condições como demência e Alzheimer. Um estudo histórico de 2021 publicado na JAMA Neurology descobriu que dormir mais ou menos do que a faixa ideal de sete a oito horas estava conectado a dificuldades cognitivas.

Dormir menos de seis horas ou mais de nove horas também estava ligado a outros problemas de saúde, incluindo índice de massa corporal mais alto e aumento dos sintomas de depressão.

Karin G. Johnson, neurologista do sono em Springfield, Massachusetts, diz que esse tipo de descoberta detalhada é relativamente nova para sua área.

O descanso adequado é crucial, afirma Johnson, porque o processo de eliminação de toxinas do cérebro é pensado para seguir ritmos circadianos e funciona melhor durante o sono.

Johnson, membro da Academia Americana de Neurologia que não esteve envolvida no estudo, espera que o aumento do sono entre as gerações mais jovens possa levar a uma população mais saudável no futuro. Ela também defende mudanças políticas, como horários de início escolar mais tardios, para apoiar melhores hábitos de sono.

"É importante estabelecer essa base de dar às pessoas tempo suficiente para dormir", diz ela.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/09/insomnia-cronica-acelera-envelhecimento-cerebral-em-idosos-mostra-estudo.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo