

# O MUNDO, O VELHO E O SONO

A virada do século XIX trouxe uma significativa mudança no hábito de vida do homem. O processo migratório para as grandes cidades mudou não apenas os costumes diurnos dos indivíduos, mas, sobretudo os noturnos. O uso da iluminação ao anoitecer, nas cidades e nas casas, permitiu ao homem não só trabalhar durante as noites, como também postergar o início do sono. Um século pode parecer um longo tempo para a vida, mas certamente é curto para a adequação biológica, especialmente a cronobiológica.

Essa edição da revista *Geriatrics, Gerontology and Aging* nos brinda com dois excelentes artigos acerca da relação entre sono e idosos.

O estudo de Peron et al.<sup>1</sup> demonstrou que idosos brasileiros ativos e independentes apresentaram baixa porcentagem média de sono de ondas lentas e de sono REM (*Rapid Eye Movement*). Esse dado é relevante, pois devemos lembrar que essas fases do ciclo noturno de sono são extremamente importantes na consolidação da memória.<sup>2</sup> Também se observou que idosos com cinco ou mais doenças crônicas tiveram mais episódios de apneia, hipopneia e de dessaturação de oxigênio durante o sono, evidenciando um problema comum em pacientes que frequentam os consultórios de médicos geriatras.

O artigo de Pinto et al. traz informações da literatura acerca do impacto do envelhecimento no ritmo circadiano de sono-vigília assim como evoca a necessidade de mais estudos nessa área a fim de elucidar essa relação.<sup>3</sup> Esse estudo também cita a pesquisa de Herljevic et al., a qual identificou significativa supressão de melatonina noturna nos indivíduos idosos após a exposição à luz de ondas curtas (456 nm) em comparação com os indivíduos jovens.<sup>4</sup> Esse comprimento de onda refere-se aproximadamente à luz de cor azul, muito frequente nos dispositivos tecnológicos modernos, como *tablets, smartphones* etc. Essas observações devem a partir de agora constar nas recomendações sobre “higiene do sono” para todos os idosos. Informações práticas acerca do uso desses dispositivos pelos idosos na atualidade devem ser reforçadas nas visitas aos geriatras e gerontólogos.

Outros elementos relevantes na literatura recente dizem respeito à relação entre sono e risco de demência, sobretudo a demência de *Alzheimer*. Estudo prospectivo com cerca de 7 mil mulheres, realizado recentemente e publicado na revista *Alzheimer's & Dementia*,<sup>5</sup> demonstrou que sono muito curto (menos de 6 horas por noite) aumentou o risco de demência em cerca de 36%. Estudos com animais sugerem que dormir, mesmo que sob o efeito de fármacos indutores de sono, aumentam significativamente a *clearance* de proteínas beta-amilóides em resposta a um maior fluxo convectivo no espaço intersticial cerebral.

Existem enormes lacunas na literatura científica acerca da relação entre sono e envelhecimento, as quais necessitam ser preenchidas: o impacto das novas tecnologias nos ritmos circadianos; o papel dos fármacos indutores de sono (ou de outras classes) na qualidade e na arquitetura do sono; os riscos à saúde física e mental decorrentes de um sono de má qualidade; a eficácia das terapias não farmacológicas para o tratamento dos transtornos do sono em idosos, tais como a prática de exercícios físicos, a acupuntura, a higiene do sono, dentre outras.

Muito se estuda sobre o funcionamento do corpo durante o dia, mas sabemos muito pouco sobre o que ocorre à noite. A crescente demanda por investigações nessa área decorre da avalanche de estudos epidemiológicos associando má qualidade do sono e comorbidades diversas. As agências de fomento à pesquisa no Brasil deveriam se ocupar dessa agenda e incentivar pesquisadores da área.

**Einstein Francisco Camargos**  
*Editor Chefe*

## REFERÊNCIAS

1. Peron TC, Togeiro SM, Nakaema KE, Araujo LM, S Tufik, Cendoroglo MS. Fatores associados à polissonografia em idosos independentes. *Geriatr Gerontol Aging*. 2016;10(4):182-88.
2. Pace-Schott EF, Spencer RM. Sleep-dependent memory consolidation in healthy aging and mild cognitive impairment. *Curr Top Behav Neurosci*. 2015;25:307-30.
3. Pinto LSC, Vincenzi RA, Schaedler T, Perrut G, Louzada FM. Relationship between chronobiology and aging: adjustments Facing the technological world. *Geriatr Gerontol Aging*. 2016;10(4):211-17.
4. Herljevic M, Middleton B, Thapan K, Skene DJ. Light-induced melatonin suppression: age-related reduction in response to short wavelength light. *Exp Gerontol*. 2005;40:237-422.
5. Chen JC, Espeland MA, Brunner RL et al. Sleep duration, cognitive decline, and dementia risk in older women. *Alzheimers Dement*. 2016 Jan;12(1):21-33.