

A Ciência do Sono

O sono, é o terceiro pilar da boa saúde, ao lado da dieta e do exercício. É o ato individual mais eficiente para resetarmos nosso cérebro e nosso corpo, assim como aumentarmos o tempo de vida com saúde.



A dieta da mente: Descubra os assassinos silenciosos do seu cérebro/
David Permulter com Kristin Loberg-2ª ed. rev e ampl- São Paulo:
Paralela, 2020.

Benefícios comprovados do sono:



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

- **Pode determinar o quanto comemos;**
- **A velocidade do nosso metabolismo;**
- **Quanto engordamos ou emagrecemos;**
- **Se conseguimos combater infecções;**
- **Quanto somos criativos e cheio de ideias;**
- **Se lidamos com o estresse;**
- **A velocidade de processamento das informações e se aprendemos coisas novas;**

Sintomas de privação de sono:

- **Confusão mental**
- **Perda de memória**
- **Baixa imunidade**
- **Obesidade**
- **Doenças cardiovasculares**
- **Diabetes e depressão**

Todas essas condições estão ligadas ao cérebro.



Excesso de sono

- **Dormir mais do que nove horas por noite pode aumentar o risco de progressão para demência clínica num espaço de dez anos ocorrendo redução do volume cerebral, relatou a revista Neurology, em 2017.**

O ponto ideal para extrair os benefícios do sono se situa entre seis a nove horas.



O sono se torna um problema a medida que envelhecemos, muitas delas decorrentes de condições médicas que podem solapar um sono profundo. Chega a 40% o número de adultos idosos que não conseguem ter um boa noite de sono devido a problemas crônicos, como apneia e insônia.





Quando se sentir anormalmente cansado, mal-humorado, mentalmente lento, esquecido, com sede, fome ou até mesmo alerta, agressivo ou excitado, analise seus hábitos de sono recentes em busca de explicações.