

Opinião



Luís Ramos

Será que conhece mesmo o poder do sono?

Todas as noites, sofremos uma metamorfose surpreendente! Tudo o que aprendemos do sono sublinha a sua importância para a nossa saúde física e mental. O padrão de sono-vigília é uma característica essencial da biologia humana. O prémio Nobel da medicina, em 2017, foi atribuído a três cientistas que identificaram o relógio molecular existente no interior das nossas células, cujo objetivo é manter-nos sincronizados com o sol. Chamamos a este fenómeno o ciclo circadiano. Quando este é perturbado, corremos mais riscos de padecer de doenças como a diabetes, insuficiência cardíaca e demência. Então, para que serve o sono? Para tudo! Boas horas de sono, aliadas a uma alimentação saudável e exercício físico, dão-lhe qualidade e anos de vida.

O Sono e o cérebro: o sistema glinfático é 60% mais produtivo quando dormimos do que quando estamos acordados. O sistema glinfático elimina os resíduos do nosso cérebro. Sabendo isto, imagine as consequências de dormir mal a longo prazo. Está demonstrado cientificamente que uma boa qualidade de sono tem a capacidade de diminuir o impacto sobre a gravidade da doença. Uma pequena curiosidade: tende a funcionar melhor quando dormirmos de lado.

O sono e a obesidade: sabe-se que o aumento de peso pode causar perturbações de sono, em grande parte relacionadas com alterações respiratórias. Recentemente, foi demonstrado que há uma relação inversa. Descobriu-se que dormir mal leva a um aumento de peso. As crianças em período escolar que dormiam menos de 9 horas por noite tinham maior probabilidade de serem obesas. Um estudo demonstrou que a hormona responsável pela sensação de fome está diretamente relacionada com as horas de sono.

O sono, coração e a pressão arterial: Há um número infindável de estudos que mostram que um sono de má qualidade aumenta o risco de ataque cardíaco, tensão alta, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral.

O sono e o humor: Um sono de má qualidade, ou seja, acordar várias vezes durante a noite, pode levar à depressão, ansiedade e a emoções negativas.

O sono e o cancro: Apesar das evidências de que a má qualidade de sono pode estar ligada a uma variedade de neoplasias (cancro da próstata, oral, nasal e colorretal, bem como cancro do sistema nervoso primário). A ligação crescente entre um sono deficitário e o cancro de mama é a que se afigura mais forte.

O sono e o sistema imunitário: A nossa função imunitária está ligada à quantidade e qualidade de sono.

Quando dormimos mal, funcionamos mal. Dormimos para nos mantermos vivos! O sono é um poderoso motor do comportamento humano. Razões mais do que suficientes para pôr o seu sono em dia.

BENEFÍCIOS DO DESPORTO NO BEM ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO EM CRIANÇAS E JOVENS

Exercitar os músculos para relaxar a mente



Para os mais novos a velha máxima “sã em corpo são” também se aplica. As vantagens da prática de desporto, incluindo as atividades de expressão corporal que impliquem movimento ou exercício, são muitas. No geral, proporcionam melhorias não só na saúde física como na psicológica.

Melhor desempenho cardiorrespiratório, controlo do peso e dos excessos de açúcar e gorduras no sangue, estímulo hormonal e do sistema imunitário, ossos e músculos mais resistentes e fortes, melhor coordenação motora e maior conhecimento do corpo, melhoria da qualidade do sono, aumento da autoconfiança, autoestima e diminuição do stress e ansiedade, maior respeito pelos outros e aumento de competências no trabalho em equipa e maior disciplina e cumprimentos de regras são algumas das vantagens enumeradas pelo fisioterapeuta e osteopata Marco Clemente.

Não é por acaso que a Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de, pelo menos, 60 minutos de atividade física moderada a intensa por dia para as crianças e jovens dos 5 aos 18 anos. Há estudos que associam a vida mais ativa, por parte dos jovens, a comportamentos mais saudáveis e até a melhores desempenhos escolares. “Dada esta

panóplia de vantagens, a prática do desporto é essencial para uma vida saudável, com maior qualidade e com maior probabilidade de sucesso”, sublinha Marco Clemente.

Todavia, Portugal é o país da União Europeia onde há mais jovens que não praticam nenhum desporto. Qual deve ser, então, o papel das escolas para alterar essa realidade? “As escolas têm tido um papel essencial na promoção da atividade física”, recorda o profissional. A introdução desta disciplina no currículo escolar fez, há vários anos, uma “enorme diferença”. Ainda assim, e apesar das aulas e da oferta de desporto escolar, os jovens tendem a ser mais sedentários.

“Parece-me que os dispositivos eletrónicos, e todo o ‘mundo’ aliciante que a eles se associa: as redes sociais, o acesso a conteúdos de entretenimento, os jogos, levam a que uma grande parte dos jovens a fiquem ‘sentados’. Ainda por cima mal sentados e de cabeça baixa, o que tem contribuído fortemente para o aumento das queixas de dor na coluna lombar e cervical. Além do que já fazem, talvez as escolas pudessem facilitar ainda mais a educação para o uso adequado das tecnologias e promover ‘intervalos ativos’, em parceria com os próprios alunos”, considera Marco Clemente.

Sobre o desporto certo para o seu filho, só há uma regra a respeitar: deixá-lo escolher. “Nada como experimentar. Mais do que o jeito ou capacidade para este ou aquele desporto, o que mais importa é o prazer que se tira dele e o facto de se estar em movimento”, nota. A melhor estratégia é levar o jovem a experimentar os vários desportos e ser ele mesmo a escolher o que mais gosta e com o que se sente melhor. “Mesmo depois de escolher é normal que o jovem queira experimentar outras modalidades e ir mudando os seus gostos ao longo do tempo”, acrescenta o fisioterapeuta, reforçando que “fazer atividades diferentes enriquece quer física quer psicologicamente”.

Com a dica de que se deve promover muito o prazer pela prática da atividade, Marco Clemente não tem dúvidas de que “vale a pena explorar muito a ideia de que não se pretende formar grandes atletas, mas sim formar pessoas mais colaborativas, proativas, que respeitam as regras e os outros, que trabalham no sentido de dar o seu melhor sabendo que o resultado depende do seu empenho, que sabem perder e tiram daí ensinamentos. Acompanhar os jovens é essencial para que eles sintam que os pais/educadores valorizam e apoiam essa prática.

texto SARA VIEIRA

Não deixe os seus ténis a ganhar mofo



GERAÇÃO S+

A atividade física é um dos “medicamentos” mais saudáveis que tem na sua vida. Leia as dicas Geração S+, calce uns ténis e saia porta fora. O corpo agradece e a mente também. Não há desculpas para ficar em casa, até porque a Natureza oferece-lhe tudo o que precisa para a sua prática.

“Medicamento”. Acredita que a felicidade, o bem-estar, a saúde podem fazer parte do teu dia-a-dia, num único comprimido?! A atividade física não tem efeitos secundários e pode por em prática 3x por semana, durante cerca de 50 minutos. Vai começar a tomar hoje?

Mexa-se. Não precisa de equipamentos físicos para praticar exercício. Caminhadas e corridas também são bem-vindas. Faça o que mais gosta e sinte-se saudável, prevenindo o aparecimento de doenças.

Sente-se menos. Os cientistas têm verificado que há uma relação inversamente proporcional entre o número de horas que passa sentado e as emoções positivas. Quanto

mais tempo passar sentado por dia, menos experiências e emoções positivas vive.

Acorde a sua mente. O exercício físico estimula o crescimento cerebral e aumenta a sua proteção. Ponha este sistema, como quem diz o seu corpo, a funcionar em pleno e beneficie de uma mente mais desperta, atenta, capaz.

Música estimula. Junte as suas músicas preferidas numa playlist e vista uma roupa confortável. Depois carregue no play e deixe-se levar pelos sons, seja em casa ou na rua. Liberte o seu corpo a cada passo ou movimento.

Love your body, love yourself. Amar implica também responsabilidade. De pouco

ou nada vale praticar exercício físico, se não tiver cuidado com a alimentação. Tome conta do seu bem-estar físico e mental.

Dormir tranquilo. Antes de se deitar, procure fazer algo que o acalme, como ler um livro, fazer yoga ou meditação. Por vezes, estamos tão cansados mas não nos desligamos das tarefas e rotina do dia-a-dia. “Obrigue-se” a estar tranquilo no momento que vai para a cama.

Sozinho ou acompanhado? Independentemente da sua preferência, pratique atividade física. Aproveite os dias maravilhosos que se aproximam e vá para a rua. Seja feliz a fazer exercício físico, porque a alma também precisa de alimento.