

## Saúde

# TV na cama, canal aberto à depressão

**A luz emitida pelo aparelho provocaria alterações nos hormônios do sono, diz estudo**

**MARIANA LENHARO**  
mariana.lenharo@grupopostado.com.br

O hábito de deixar a televisão ligada madrugada adentro, além de interferir na qualidade do sono, pode provocar mudanças no cérebro relacionadas à depressão. Esse é o resultado de uma pesquisa desenvolvida na Ohio State University, nos Estados Unidos, e apresentada anteontem na reunião anual da Society for Neuroscience, em San Diego.

**Teste foi feito com hamsters expostos a luz semelhante à proveniente da TV**

Por oito semanas, os pesquisadores observaram hamsters que ficaram expostos a uma luz tênue durante a noite, análoga à luz proveniente de uma televisão ligada dentro de um quarto escuro. Além de apresentarem mais hábitos depressivos do que o grupo de controle, os hamsters submetidos à luz da televisão, enquanto dormiam, também apresentaram alterações no hipocampo, região do cérebro que tem papel importante nos transtornos depressivos. Nesses animais, foi constatada uma densidade menor de dendritos, que são prolongamentos dos neurônios responsáveis pela transmissão de informações de uma célula para a outra.

A hipótese levantada pelos pes-

quisadores é que a alteração está relacionada à deficiência de melatonina, hormônio que só é produzido na ausência de luz. Para a neurologista Rosa Hasan, especialista em doenças do sono do Hospital São Luiz, a novidade trazida por esse estudo é a comprovação científica de que mesmo uma pequena quantidade de luz, como a da televisão, pode interferir dessa maneira no ciclo do sono.

#### Memória e aprendizado

Segundo Rosa, há um consenso entre os especialistas de que é desaconselhável dormir com a televisão ligada. "Isso porque qualquer som ou iluminação fragmenta e atrapalha o sono e, se a pessoa não tem um sono de qualidade, isso compromete sua memória e seu aprendizado", diz.

Rosa lembra que existem muitos estudos que comprovam que a situação contrária daquela apresentada pela pesquisa americana – ou seja, a pouca quantidade de luz – também está relacionada à depressão. "Em países nórdicos que têm menos horas de luz por dia, existem proporcionalmente mais casos de depressão."

A instrutora de meditação Sandra Rosenfeld, que lançou na semana passada o livro *Durma bem e acorde para a vida*, concorda que a televisão é inimiga do sono. Além da iluminação, o som do aparelho também atrapalha (*leia mais ao lado*).

"A pessoa pode ter pesadelos porque está inconscientemente ligada ao som da TV. Eu mesma já tive episódios de acordar no meio da noite assustada e com palpitações porque tem alguém gritando na TV". ::



Qualquer som ou iluminação fragmenta e atrapalha o sono e, se a pessoa não tem um sono de qualidade, isso compromete sua memória e seu aprendizado"

**ROSA HASAN**  
ESPECIALISTA EM DOENÇAS DO SONO



A pessoa pode ter pesadelos porque está inconscientemente ligada ao som da TV. Eu mesma já tive episódios de acordar no meio da noite assustada e com palpitações porque alguém grita na TV"

**SANDRA ROSENFELD**  
ESCREVEU UM LIVRO SOBRE O SONO IDEAL

#### SONO TRANQUILO

➤ Exercícios físicos são bons para o sono, mas só se praticados durante o dia. Não devem ser feitos antes de dormir

➤ Também não é indicado ingerir alimentos estimulantes, tais como café, chocolate e chá preto no período noturno



Dormir com a televisão ligada: mudanças no cérebro e depressão

#### Dificuldade em lidar com o silêncio interfere no hábito

O mau hábito de dormir com a televisão ligada vem da dificuldade que o homem moderno tem de lidar com o silêncio.

Essa é a opinião da instrutora de meditação Sandra Rosenfeld, autora do livro *Durma bem e acorde para a vida*, lançado na semana passada pela editora Nova Era. "A vida tem um ritmo muito frenético e as pessoas acham que têm de acompanhar esse ritmo, que não podem parar", diz.

Para a autora, o corpo humano não está totalmente preparado para o corre-corre moderno. "Por isso, desenvolvemos uma ansiedade muito grande." Para Sandra, a sensação de que é preciso "estar sempre fazendo alguma coisa" torna o silêncio e o escuro do quarto incômodos.

## Nutrição

# Alimentos têm sódio, gordura e açúcar demais

**Pesquisa da Anvisa aponta também grandes diferenças nutricionais entre marcas diferentes**

O primeiro estudo sobre o perfil nutricional dos alimentos, divulgado ontem pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), revelou que alguns dos produtos mais consumidos pelos brasileiros estão muito longe de prover uma alimentação saudável. Apenas um pacote de macarrão instantâneo tem mais sódio que a quantidade que uma pessoa deveria consumir em um dia.

Sucos e néctares de fruta, que muitos bebem como alternativa saudável, têm mais açúcar que refrigerantes, e um pacote de batatas fritas quase esgota o limite de gorduras saturadas tolerado para um dia.

"A preocupação é maior porque o excesso desses nutrientes está diretamente ligado à obesidade e ao crescimento das doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, problemas no coração", afirmou Maria Cecília Brito, diretora da Anvisa.

O perfil nutricional mostrou que um hambúrguer bovino tem 825 miligramas de sódio, quando o máximo que uma pessoa deveria consumir em um dia são 2,4 mil mg. Um sanduíche acompanhado de refrigerante light e uma porção de batata frita ultrapassa metade do que deveria ser consumido diariamente.

A pesquisa revelou que há diferenças imensas entre as marcas. Uma marca de batata palha pode ter 14 vezes mais sódio que outra; um salgadinho de milho, 10 vezes mais gordura saturada e 12,5 vezes mais sódio; uma marca de biscoito recheado, 6,3 vezes mais gor-

dura. "Há alimentos iguais, mas que são menos saudáveis que outros. A população deve olhar os rótulos. Não podemos colocar um 'a Anvisa recomenda', mas o consumidor tem informações para fazer a melhor escolha", diz Maria.

No fim do mês, a Anvisa e o Ministério da Saúde vão se reunir com representantes da indústria alimentícia para tentar definir metas de redução de sódio, açúcares e gorduras saturadas nos alimentos, da mesma forma que foi feito com a gordura trans, hoje quase ausente da maior parte dos alimentos industrializados. No caso desses três nutrientes, há, segundo a Anvisa, outras dificuldades. Uma delas é a tecnologia. O sódio, por exemplo, é usado em muitos casos como conservante. "Mas pelas diferenças que encontramos, podemos ver que é possível uma redução gradual", diz Maria.



Fabricação de suco de laranja: alguns são mais doces do que refrigerante

Outra dificuldade é o paladar do brasileiro, acostumado a comidas bem temperadas e bebidas e biscoitos muito doces. "Se exigirmos uma modificação imediata da composição, não vai adiantar.

As pessoas simplesmente vão colocar sal ou adoçar", diz Denise de Oliveira Resende, gerente-geral de alimentos da Anvisa. "É preciso um processo de reeducação". :: **Lisandra Paraguassú**

#### SAIBA MAIS

##### SÓDIO

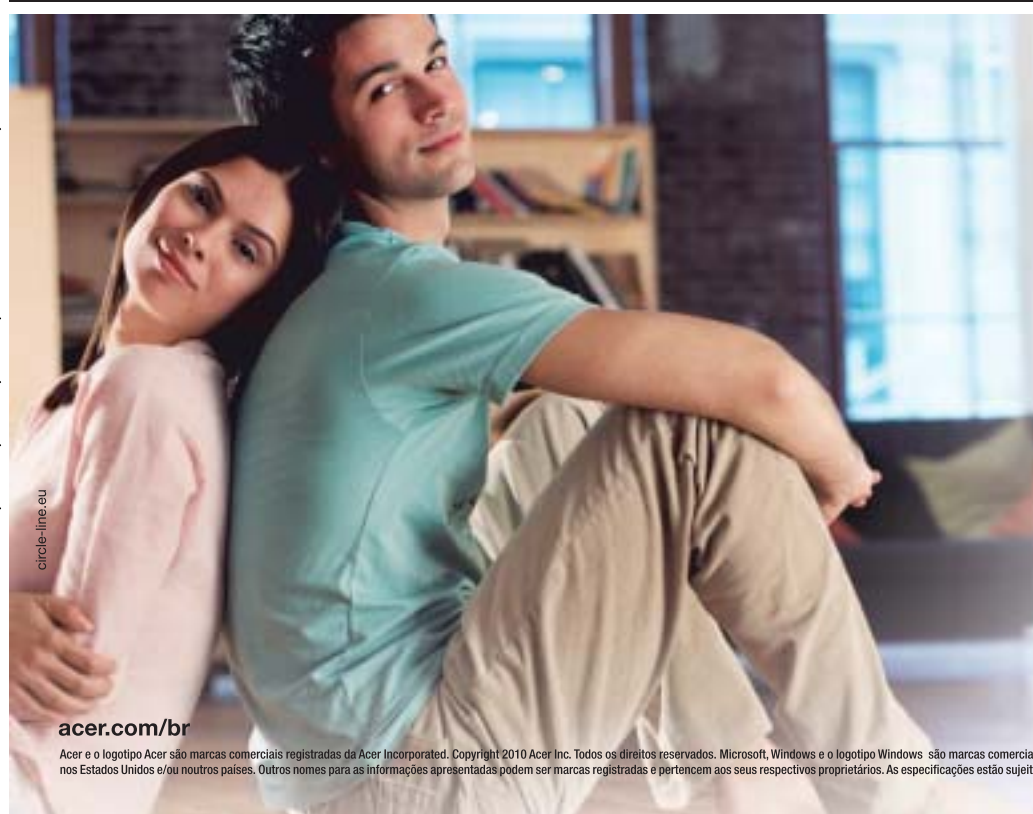
➤ O salgadinho de milho registrou uma das maiores diferenças nos teores de sódio: a menor foi de 29 mg/25 g e a maior, de 368 mg/25 g. No macarrão instantâneo, o menor teor foi de 288 mg/80 g e o maior, de 2.160 mg/80 g

##### AÇÚCAR

➤ Nos sucos, diferenças no teor de açúcar: o menor foi de 9,8 g/100 ml e o maior, de 14,5 g/100 ml. No refrigerante de cola, o teor variou de 9,9 g/100 ml a 10,3 g/100 ml

##### GORDURA SATURADA

➤ No biscoito recheado, os teores variaram de 0,7 g/30 g a 4,4 g/30 g. Na batata frita, de 1 g/25 g (menor teor) a 4,5 g/25 g



Windows®. A vida sem limites.  
A Acer recomenda o Windows 7.

**acer**

## Entretenimento em movimento.

Em cada modelo Acer, a combinação perfeita de desempenho sob medida, mobilidade total e a melhor experiência de entretenimento, onde você estiver.



**Notebook Aspire 5741**

- Windows® 7 Home Premium Autêntico
- Processador Intel® Core™ i3-350M
- Memória 3GB
- 320GB Hard Drive
- Tela 15.6" LED HD



**Notebook Aspire 4745**

- Windows® 7 Home Premium Autêntico
- Processador Intel® Core™ i5-450M
- Memória 4GB
- 500GB Hard Drive
- Tela 14" LED HD

Incrivelmente simples Windows 7