

Título: Exercício à noite e até escrever favorecem sono		
Veículo: O Dia - RJ	Seção: Maturidade	
Página: 3	Data: 26/09/2011	Valor: RS 0,00

Um dos maiores incômodos que avançam com o envelhecimento é a perda do sono. Não é raro saber de pessoas que, após os 40 anos de idade ou até menos, passam a dormir cada vez mais tarde, tiram apenas cochilos ou trocam, definitivamente, a noite pelo dia. Há razões biológicas conhecidas para isso, mas a opção por alguns "rituais" pode ajudar a estimular o desligamento na hora do descanso. Um deles, dica de Christian Barbosa, especialista em 'Administração do Tempo e Produtividade' da Triad PS, é fazer exercícios à noite, hábito combatido por muitos.

"Já foi comprovado que aquela história de que esporte à noite prejudica o sono é puro mito. Se fizer exercício corretamente antes de dormir, sem abusos, você terá um sono mais recuperador e mais disposição pela manhã. Claro que isso deve ser aliado à boa alimentação", defende.

DESLIGUE

45 MIN

Eletrônicos, como aparelho de TV e computador, devem ser desligados cerca de 45 minutos antes da hora ideal para dormir. Alimentação leve à noite também é importante para garantir um bom sono

A mudança de hábitos, segundo o especialista, pode acabar com as queixas de quem tem dificuldade de acordar e acha que o dia não rende, por conta de manhãs perdidas sob a proteção das cortinas. O sono nesse período, aliás, não é reparador como o da noite, devido à luz e ao barulho urbano. O homem evoluiu para ser ativo de dia e dormir à noite.

Nessa adaptação, é importante se disciplinar e ir para a cama um pouco mais cedo a cada dia. "Não adianta querer dormir uma hora mais cedo. Isso vai ser quase impossível. Agora, se você for dormir 15 minutos antes do seu horário, em alguns dias, conseguirá disciplinar o corpo a antecipar o sono. E assim, gradativamente e em poucos meses, terá conseguido estabelecer um novo padrão de sono", explica o especialista.

Para ele, no entanto, não existe receita pronta para desativar. Cada corpo reage de forma diferente. "Mas os estudos nessa área vêm avançando", observa. Contrário a remédios, Barbosa não acha a dependência boa saída.



Especialista defende exercícios à noite, sem abusos, para preparar o "desligamento". Caminhada ao ar livre pode ser opção fora da academia

Exercício à noite e até escrever favorecem sono

Dormir rejuvenesce. Atividade é permitida até 45 minutos antes de ir para cama

VIVA VOZ

CHRISTIAN BARBOSA,
consultor em produtividade

"O escuro estimula o sono, devido a reações químicas"

"Já foi comprovado que as pessoas que desligam TV e computador, pelo menos, 45 minutos antes de deitar têm mais facilidade para adormecer. Um quarto escuro ajuda a estimular o sono, devido a reações químicas no cérebro. É importante também um bom colchão e um bom travesseiro.

Sem dúvida, investir nesses dois itens vale a pena. Troco meu travesseiro a cada seis meses e tenho dormido bem melhor"... "Existem várias soluções: a primeira, sem dúvida, é aliviar a cabeça. Escrever pode ajudar. Existe um aplicativo para smartphones, chamado Relaxer, que toca músicas especialmente feitas para ativar o sono profundo. Mas, em alguns casos, é necessário consultar um médico. Existem patologias simples de resolver. Quando não tratadas, porém, prejudicam o sono".

Alimentação para nanar

> Alguns alimentos, se consumidos diariamente, contribuem para uma boa noite de sono, como os que têm triptofano, mineral precursor de serotonina, um neurotransmissor relacionado à sensação de bem-estar, afirma Thais Souza, nutricionista da rede Mundo Verde. São fontes de triptofano: cereais integrais, tâmaras, banana, semente de linhaça e iogurtes.

"Uma boa dica para ter uma boa noite de sono é desfrutar de um banho quente

à noite, que ajuda a relaxar, e consumir um chá de ação calmante, como camomila, capim-limão, jasmin, melissa e maracujá", diz Thais.

O sono não é apenas uma necessidade de descanso, é também essencial para a saúde e o bem-estar, explica: "É neste período que o organismo faz a consolidação da memória e a regeneração celular, tão importante para o rejuvenescimento. Passar noites sem dormir é uma das principais causas do envelhecimento".