

Dormir pouco associado a depressão nos adolescentes

Estudo publicado na "Sleep"

Adormecer cedo protege os adolescentes contra possíveis depressões, sugere um estudo da Columbia University Medical Center de Nova Iorque, EUA, publicado na revista "Sleep".

No estudo foram analisados dados recolhidos durante a década de 90 junto de 15,5 mil adolescentes com idades entre os 12 e os 18 anos. Foi verificado que os que se deitavam após a meia-noite apresentavam uma probabilidade 24% maior de ter depressão do que os que se deitavam antes das 22 horas.

Entre os que dormiam menos de cinco horas por noite, a probabilidade de depressão foi 71% maior do que entre os que descansavam oito horas.

Para além do risco mais elevado de depressão, aqueles que adormeciam após a meia-noite também tinham uma probabilidade 20% maior de pensar em suicídio do que os que adormeciam antes das 22 horas. E, entre os adolescentes que descansavam menos de cinco horas por noite, o risco de terem pensamentos suicidas era 48% maior.

A depressão e os pensamentos suicidas também foram mais frequentes no sexo feminino, nos jovens mais velhos e entre os que tinham uma menor percepção de quanto os seus pais se preocupavam com eles.

A maioria dos pais dos adolescentes questionados referiu ter determinado como hora de deitar as 22 horas. Segundo os dados do inquérito, em média, os jovens dormiam por noite sete horas e 53 minutos, menos do que as nove horas recomendadas para esta faixa etária.

Em entrevista à BBC, o líder da investigação, James Gangwisch, disse que, apesar de existir a possibilidade de os adolescentes deprimidos terem dificuldade em adormecer, a ligação entre a hora de deitar determinada pelos pais e a depressão sugere que a falta de sono tem um papel no desenvolvimento da condição. Adianta o especialista que a falta de sono afecta as respostas emocionais e leva a um estado de irritação que dificulta a capacidade de lidar com as dificuldades do dia-a-dia.

ALERT Life Sciences Computing, S.A.

06 de Janeiro de 2010