

Anoite de um dia luminoso – insônia da pré-história à melatonina

[Clique aqui para ver a notícia no site](#)

(Não assinado)

Pelo menos uma em cada três pessoas que lerem esse artigo tem problemas com o sono, seja demorar demais para dormir, sentir-se sonolento ao longo do dia ou algo parecido. Estatísticas oficiais nos Estados Unidos falam numa prevalência de 35% dos americanos com problemas no sono, chegando a 12% os casos de insônia crônica. No Brasil os números não parecem ser muito diferentes, o que levanta a pergunta: como chegamos a isso?

Problemas complexos resistem a explicações simples, mas uma peça do quebra-cabeça da insônia possivelmente remonta à nossa pré-história. Ninguém estava lá para ver, mas com as evidências científicas disponíveis em seu tempo e munido de grande imaginação, o escritor belga J.H. Rosny Aîné descreve no belo livro “A guerra do fogo” (que virou um filme cult em 1981 e foi finalmente lançado no Brasil em 2014), como pode ter sido a vida de nossos antepassados antes de dominar o fogo. Éramos então sujeitos ao ciclo de luz e escuridão da natureza, e como mamíferos diurnos nos adaptamos para dormir quando escurecia e acordar quando clareava. Mas a cada vez que conseguíamos encontrar uma fogueira por acaso, originada de um incêndio espontâneo ou de uma árvore atingida por um raio, percebíamos a vantagem de controlar a luz e o calor, buscando então desenvolver essa tecnologia.

Como demoramos para alcançar esse avanço, nosso cérebro evoluiu como dos outros animais vespertinos, percebendo visualmente a redução da luminosidade, disparando a produção de um hormônio chamado melatonina, que dentre outras coisas nos preparava para dormir.

Já deu para entender o problema, certo? A partir do momento que estendemos a luz para além do pôr-do-sol, inicialmente com tochas, depois com lamparinas, passando pelas lâmpadas até chegar nas telas luminosas que mantemos diante de nossos olhos, atrapalhamos esse sistema tão bem ajustado ao longo de milhares de anos, retardando a produção da melatonina por conta do excesso de luz. E os distúrbios do sono explodiram.

Como retroceder avanços tecnológicos é praticamente impossível, ao entendermos o que estava acontecendo nós não decidimos encurtar novamente o tempo de luminosidade. Em vez disso sintetizamos a melatonina e passamos a aumentar seus níveis artificialmente, por meio de comprimidos.

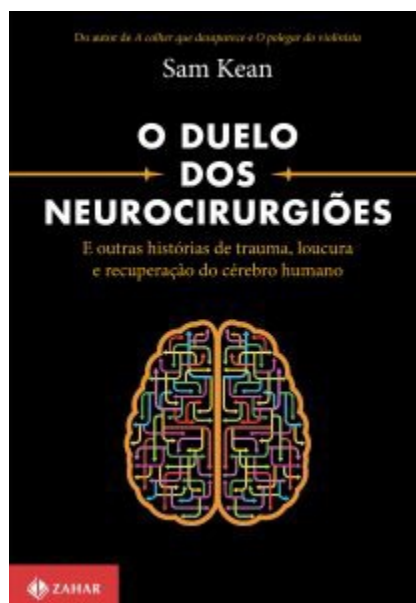
A notícia da liberação dessa substância no Brasil correu as redes sociais por essas semanas, mas convém explicar a situação. O uso da melatonina nunca foi regulamentado pela ANVISA, que autoriza a produção industrial de remédios no país. No entanto os insumos farmacêuticos utilizados pelas farmácias de manipulação não estão sujeitos a regulação dessa agência. Por conta disso uma juíza federal de Brasília permitiu que uma importadora traga a matéria prima para o Brasil e a forneça para farmácias de manipulação, que poderão vender a droga manipulada quando prescrita por médico.

Sua eficácia é comprovada, mas não é espetacular: a mais completa análise de seus efeitos, publicada em 2013, mostrou que ela reduz sete minutos, em média, o tempo que as pessoas levam para dormir, além de aumentar o tempo de sono em oito minutos, também em média. Ou seja, provavelmente está mais indicada para casos leves, em que os problemas de sono não sejam secundários a outros problemas, como depressão, ansiedade ou apneia do sono por exemplo. Daí a vantagem de ter que ser prescrita por um médico, que deve avaliar o tipo de problema para saber se a droga está indicada.

Por fim, vale lembrar que diversas medidas já se comprovaram eficazes para tratar insônia leve, como relaxamento muscular progressivo, meditação e atividade física regular. Por mais que a melatonina seja segura e com poucos efeitos colaterais, nenhum remédio sozinho consegue trazer benefícios tão globais como essas medidas saudáveis.

Ferracioli-Oda, E., Qawasmi, A., & Bloch, M. (2013). Meta-Analysis: Melatonin for the Treatment of Primary Sleep Disorders PLoS ONE, 8 (5) DOI: 10.1371/journal.pone.0063773

Férias para você, não para seu cérebro



um grande talento de para contar histórias. A saga da humanidade para desvendar o funcionamento do cérebro, desde os primórdios da neuroanatomia até as questões não resolvidas pelas neurociências, é contada numa mescla de jornalismo literário e relato de caso. Denso o suficiente para ensinar, é leve o suficiente para entreter – pode ser lido à beira da piscina.